

L'ALIMENTAZIONE CORRETTA

UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE

#traguardobenessere
**GENERAZIONE
ATLETICA**
Auchan & SIMPLY

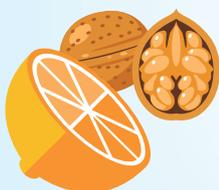


PER LO SPORTIVO...E PER TUTTI!

Per diventare campioni olimpici l'allenamento è fondamentale, ma non basta. Occorre mantenere uno stile di vita sano e soprattutto alimentarsi in modo corretto. La giornata dello sportivo incomincia dalla colazione, che non dev'essere "saltata" o sostituita da un rapido snack consumato al volo prima di uscire di casa.

Perché l'allenamento inizia mangiando bene.

Una buona colazione dovrebbe avere come base latte o yogurt che, a meno che non siano presenti specifiche allergie o intolleranze, garantiscono – soprattutto in fase di crescita – l'apporto di preziosi nutrienti, come il calcio in forma facilmente assimilabile, necessario ad un corretto sviluppo del sistema scheletrico. Si dovrebbero sempre unire fonti di carboidrati di "pronto utilizzo", come pane o fette biscottate accompagnate da frutta o marmellate nelle porzioni raccomandate.



A metà mattina, così come a metà pomeriggio, è consigliata una piccola merenda, per non arrivare ai pasti principali eccessivamente "affamati" e quindi avere un miglior controllo di ciò che si mangia evitando le "abbuffate", un'abitudine particolarmente scorretta che si può conservare anche da adulti, quando potrà rendere più difficile il controllo del peso. Una distribuzione più frazionata dei pasti garantisce inoltre un miglior equilibrio e maggiore funzionalità al nostro organismo che, in questo modo, non rimane mai "in riserva".

Per il pranzo, dovrebbero essere privilegiati gli alimenti che non richiedono un lungo processo digestivo, ma che forniscono energia per affrontare la seconda parte della giornata: non dovrebbero mai mancare pasta, riso o altri cereali, accompagnati da una piccola porzione di alimenti proteici come carni, pesce, uova, legumi o formaggi magri e da un'abbondante porzione di verdura, oltre che da un frutto a fine pasto.



Variati nelle quantità e nella scelta, gli alimenti proteici torneranno protagonisti a cena: una porzione di carni magre 3-4 volte a settimana, preferibilmente bianche e cucinate senza annerimenti, accompagnate sempre da una porzione di verdura, o in alternativa, pesce, meglio se azzurro perché ricco di preziosi Omega-3, uova, non più di 2-3 volte a settimana, legumi 3-4 volte a settimana (via libera quindi a fagioli, fave, ceci, lenticchie, piselli) o formaggi, preferibilmente freschi, perché più magri. Anche a cena, non potranno mancare una piccola quota di carboidrati, apportata ad esempio da patate, carote o da un panino integrale, e un frutto per finire con dolcezza il pasto.



La piramide alimentare, che segue la regola "tutto, ma nella giusta quantità", può garantire un apporto di nutrienti equilibrato e quindi un supporto adeguato per un'alimentazione in linea con uno stile di vita sano.

UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE È FONDAMENTALE PER GLI ATLETI, COSÌ COME PER CHI VUOLE AVERE UNO STILE DI VITA SANO



PER MANTENERE UNO STILE DI VITA SANO, ALLA CORRETTA ALIMENTAZIONE BISOGNA INTEGRARE UNA REGOLARE ATTIVITÀ FISICA E UN ADEGUATO RIPOSO!

UN PROGETTO DI:



IN COLLABORAZIONE CON:



CON LA PARTECIPAZIONE DI:

