

Dieta e sport: 5 semplici consigli

Prima colazione: Pane tostato o fette biscottate con miele o crema di nocciola o marmellata, con eventualmente velo di burro, cereali, biscotti secchi, crostata di frutta, un frutto maturo, prosciutto o speck sgrassato, bresaola, tazza di latte, tè o cioccolata.

Pranzo e cena: pasta, riso o polenta con pomodori, verdure e un cucchiaino di olio; carne o affettati magri o pesce o formaggi con meno del 10% di grassi; verdure con un cucchiaino di olio, pane e frutta.

Dopo l'attività fisica per riequilibrare il metabolismo (spesso basta la cena) si possono usare acque sodio-bicarbonate per tamponare l'acidosi; succhi di frutta per ripristinare il potassio ed eliminare le tossine, Latte, verdura e frutta per reintegrare le vitamine. Per ricostruire le riserve di glicogeno, pane, patate, riso, polenta, biscotti, crostate. Per ricostruire le riserve lipidiche, olio extravergine di oliva, frutta secca.

Bevande amiche: acqua non gasata, succhi di frutta, spremute di arance, tè zuccherato, latte, cioccolata

Bevande da evitare: caffè che può avere effetto diuretico e quindi aumentare la perdita di sali, alcolici che rallentano i riflessi e possono alterare la termoregolazione.

Contenuti tratti da www.fondazioneveronesi.it