



Piano Alimentare Pre-Gara ColleTrail

Alimentazione, Idratazione e Allenamento sono i punti imprescindibili da cui partire per la buona riuscita dell'impegno sportivo e per l'ottenimento di effetti benefici sulla nostra salute.

Il giorno della gara è importante seguire un'alimentazione leggera ed equilibrata in modo tale da favorire lo svolgimento ottimale dell'attività fisica e il successivo recupero. Scegliete una colazione che vi consenta di fare il pieno di energie:

- ✓ Latte vaccino/vegetale, caffè, tè
- ✓ Centrifugati di frutta fresca, spremute, frullati
- ✓ Fette biscottate o pane tostato con marmellata o miele
- ✓ Biscotti secchi, dolci da forno (ciambelle, crostate, etc.)
- ✓ Yogurt magro con frutta fresca o cereali
- ✓ Frutta fresca

È buona regola consumare un **pranzo** leggero e digeribile dalle 2 alle 4 ore prima dell'attività:

- ✓ **Pasta** o **riso** (anche integrali) conditi con verdure, olio e un cucchiaino di parmigiano, pomodoro fresco e basilico
- ✓ In alternativa, **panino** (anche integrale) con salmone e avocado oppure pollo, tacchino, formaggi magri e verdure

accompagnati da un contorno a base di verdure crude o cotte ed un frutto o una macedonia di frutta fresca.

ColleTrail 2019 partirà alle 18:00 e, per questo, può essere importante consumare una merenda, fino ad un'ora e mezza prima, che sia però composta da alimenti digeribili e ricchi in carboidrati:

- ✓ Frutta fresca (anguria, melone, pesca, albicocca e altra frutta di stagione), anche in abbinamento ad uno yogurt magro
- ✓ Un frullato di banana, latte scremato ed una manciata di frutta secca a guscio
- ✓ Una fetta di pane tostato con marmellata o miele ed una spremuta.

La **cena** è il pasto fondamentale che provvederà a rifornire l'organismo delle scorte energetiche ed idriche perse e sarà consumato almeno un'ora dopo la fine dell'attività sportiva. Concedetevi un pasto completo con un primo a base di pasta o riso conditi con pomodoro o verdure, un secondo di pesce o carni magre, un contorno di verdure crude in insalata oppure cotte alla griglia ed un frutto. Per condire i vostri piatti preferite dell'olio extravergine di oliva.

Prima, durante e dopo la gara assicuratevi di fare il giusto rifornimento di **acqua**. Munitevi di una bottiglietta d'acqua da assumere nei 15 minuti prima dell'inizio della gara e nel corso della stessa bevete acqua a piccoli sorsi e lentamente ogni 15-20 minuti.