

**REGOLE FONDAMENTALI
PER IL GIORNO DELL'ALLENAMENTO**

ALIMENTAZIONE

- NON LASCIATE PASSARE TROPPO TEMPO TRA UN PASTO E L'ALTRO
- OLTRE ALLA COLAZIONE E AI DUE PASTI PRINCIPALI SONO CONSIGLIABILI DUE SPUNTINI, UNO AL MATTINO E UNO AL POMERIGGIO.

- PASTO PRE ALLENAMENTO DA FARE NON MENO DI TRE ORE PRIMA DELL'ATTIVITÀ FISICA:
 - DEVE ESSERE FACILMENTE DIGERIBILE, E CIÒ SI OTTIENE INGERENDO POCCHI GRASSI E CONDENDO LE PIETANZE CON OLIO CRUDO, PREFERIBILMENTE EXTRAVERGINE D'OLIVA;
 - NON ESAGERARE CON LE PROTEINE;
 - NON CONSUMARE ALIMENTI A CUI NON SI È ABITUATI;
 - NON CONSUMARE ALIMENTI CHE POTREBBERO PRODURRE GAS DIGESTIVI (LEGUMI, CIPOLLE, CAVOLI, BEVANDE GASSATE);
 - EVITARE BEVANDE ECCITANTI COME TÈ E CAFFÈ;
 - EVITARE CONDIMENTI PESANTI (KETCHUP, MAIONESE) E SPEZIE;
 - CONSUMARE CARBOIDRATI, IN PARTICOLARE PASTA, RISO E PANE, MEGLIO SE DI GRANO DURO.

- NELLE ORE IMMEDIATAMENTE PRECEDENTI L'ATTIVITÀ FISICA SI PUÒ EVENTUALMENTE CONSUMARE UNA PICCOLA QUANTITÀ DI ALIMENTI AD ALTO POTENZIALE ENERGETICO, IN SOLUZIONI MOLTO DILUITE. SUCCHI DI FRUTTA POSSONO ESSERE ASSUNTI FINO A 30 MINUTI PRIMA DELL'ATTIVITÀ.

CALZATURE E INDUMENTI

- LA SCARPA DEVE ESSERE COMODA MA NON TROPPO LARGA O LUNGA, ADATTA ALLA FORMA DEL PIEDE E QUANDO LA SI ACQUISTA DEVE ESSERE PROVATA STANDO IN PIEDI

- SI DEVONO EVITARE GLI INDUMENTI DI NATURA GOMMOSA, PREDILIGENDO INVECE QUELLI IN COTONE E, PER CHI EFFETTUA UNA PROLUNGATA ATTIVITÀ AEROBICA, IN LANA.