

L'alimentazione è importante

1. Bevi almeno 300-500ml di acqua ogni ora di allenamento? _____
2. Mangi minimo 3v/settimana il pesce? _____
3. Fai un pasto/spuntino subito dopo l'allenamento? _____
4. Il tuo IMC INDICE DI MASSA CORPOREA (peso /altezza al quadrato kg/m²) è compreso tra 18 e 25? _____
5. Mangi frutta/verdura 5v/di? _____
6. Hai problemi (stiramenti, strappi..) muscolari meno di 1-2v/stagione? _____
7. Mangi legumi (*fagioli, ceci, piselli, lenticchie, fave, soia..*) minimo 2v/settimana? _____
8. La tua colazione contiene sia proteine che carboidrati che grassi? _____
9. Sai cosa è giusto mangiare prima dell'allenamento/partita? _____
10. Hai sempre energie fino a fine allenamento (compatibilmente con la stanchezza muscolare) _____
11. Il tuo peso è stabile? (non varia di più di 3kg in 2mesi) _____
12. Bevi minimo 1,5l di acqua al di fuori dall'allenamento? _____
13. Fai minimo 4 pasti al giorno? _____
14. Durante allenamento vengono usati i carboidrati come fonte energetica? _____
15. Dormi minimo 8-9h a notte? _____
16. Mangi dolci/merendine meno di 4v/settimana _____

VALUTAZIONE

Ogni risposta SI 1 punto - NO -1 punto - NON SO 0 punti

Totale 10-16 punti: la tua alimentazione è generalmente nella norma

Totale 2-10 punti: la tua alimentazione andrebbe un po' corretta

Totale <2 punti: si consiglia di rivalutare la dieta attuale

APPROFONDISCI – Iscriviti alla News Letter!

https://www.scuolaportieri.it/baccari_team/sara-fabris/