

PRIMA DELL'ALLENAMENTO

PRIMA DELL'ALLENAMENTO

- Inizia a idratarti 24 ore prima della corsa/gara.

ALMENO DUE ORE PRIMA

- Se non produci urine, o se le urine sono scure, devi assumere più fluidi (es. 3-5 ml/kg di peso corporeo).
- Gli sport drink con un'adeguata percentuale di carboidrati sono un'alternativa ai cibi solidi concentrata e di facile digeribilità.

DURANTE L'ALLENAMENTO

RESTA IDRATATO E NUTRITO

- L'ideale è 150 ml ogni 10-15 minuti.
- Gli sport drink isotonici, come ad esempio Powerade ION4, sono le bevande preferite per sessioni di allenamento molto intenso di 30 minuti o più e sessioni di qualunque intensità di più di 60 minuti.
- I fitness drink, ad esempio Powerade ZERO, sono consigliati per allenamenti più leggeri (es. jogging) o sessioni di esercizio di max. 60 minuti di intensità medio-bassa.
- Le bevande che contengono minerali (soprattutto sodio) aiutano a prevenire la disidratazione e permettono il reintegro dei minerali persi con la sudorazione.

DOPO L'ALLENAMENTO

INIZIA IL RECUPERO APPENA FINISCI

- La reidratazione deve cominciare subito dopo l'allenamento, per recuperare i fluidi e i minerali persi.
- **Bevi 1,2-1,5 litri di liquidi per ogni chilo di peso corporeo perso durante l'esercizio** attraverso il sudore. Per il calcolo è sufficiente pesarsi prima e dopo la sessione di allenamento.
- Per iniziare il recupero muscolare, assumi i liquidi nella prima ora dopo la sessione di allenamento.

