



Alimentazione e palestra costituiscono un binomio quasi inscindibile, non solo per chi vuol **perdere peso** ma anche per avere una **resa ottimale nello sport**.

Una corretta alimentazione, infatti, completa il lavoro e la fatica del workout e, viceversa, affinché l'allenamento sia efficace è importante **mangiare cibi giusti** e scegliere di seguire una dieta appropriata per il fabbisogno quotidiano e con i dovuti valori nutrizionali.

Vediamo allora quali sono **gli alimenti ad hoc da assumere** prima e dopo l'attività sportiva, i corsi o l'ora dell'allenamento e alcuni consigli utili per far andare di pari passo dieta e palestra, aggiustando il proprio menu. Sapere infatti cosa e quanto mangiare è importante per riuscire ad avere così un corpo più tonico e in salute.

ALIMENTAZIONE E SPORT: COSA NON DEVE MANCARE A TAVOLA

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Vivamus odio dolor, sagittis nec ante vel, dapibus blandit orci. Nullam pulvinar purus quis tortor tempus, quis accumsan ante suscipit. Quisque cursus dignissim nisi ut finibus. Ut sed venenatis dolor. Mauris venenatis erat nibh, sed vulputate nisi ullamcorper ut. Fusce scelerisque arcu nisl, quis facilisis metus egestas id. Fusce ex tortor, consequat ut condimentum ac, placerat eget felis.

Nunc a ipsum vehicula, ultrices urna vitae, rutrum nunc. Fusce ac sodales risus. Cras venenatis sapien sapien, id ullamcorper sem rhoncus a. Quisque scelerisque mattis eros vitae viverra. Orci varius natoque penatibus et magnis dis parturient montes, nascetur ridiculus mus. Aliquam ut lacus erat. Vivamus placerat volutpat vulputate. Nunc ut leo id metus mollis ultricies. Pellentesque vitae urna sed diam pharetra tempor. In accumsan augue ut massa efficitur, non iaculis dolor efficitur. Sed mattis vehicula felis in efficitur. Curabitur lorem magna, vestibulum sit amet tellus eu, suscipit hendrerit metus. Integer feugiat orci et massa consectetur, vel lacinia nisi aliquet. Sed faucibus turpis sit amet nunc ultricies imperdiet.

COSA MANGIARE PRIMA DI FARE SPORT?



ASCOLTA COSA HO DA DIRTI!

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Vivamus odio dolor, sagittis nec ante vel, dapibus blandit orci. Nullam pulvinar purus quis tortor tempus, quis accumsan ante suscipit. Quisque cursus dignissim nisi ut finibus. Ut sed venenatis dolor. Mauris venenatis erat nibh, sed vulputate nisi ullamcorper ut. Fusce scelerisque arcu nisl, quis facilisis metus egestas id.



COSA MANGIARE DOPO AVER FATTO SPORT?

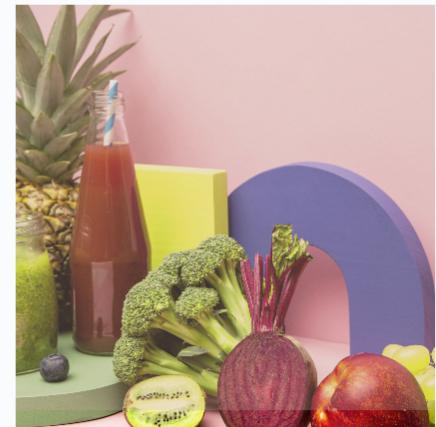


Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Vivamus odio dolor, sagittis nec ante vel, dapibus blandit orci. Nullam pulvinar purus quis tortor tempus, quis accumsan ante suscipit. Quisque cursus dignissim nisi ut finibus. Ut sed venenatis dolor. Mauris venenatis erat nibh, sed vulputate nisi ullamcorper ut. Fusce scelerisque arcu nisl, quis facilisis metus egestas id. Fusce ex tortor, consequat ut condimentum ac, placerat eget felis.

Nunc a ipsum vehicula, ultrices urna vitae, rutrum nunc. Fusce ac sodales risus. Cras venenatis sapien sapien, id ullamcorper sem rhoncus a. Quisque scelerisque mattis eros vitae viverra. Orci varius natoque penatibus et magnis dis parturient montes, nascetur ridiculus mus. Aliquam ut lacus erat. Vivamus placerat volutpat vulputate. Nunc ut leo id metus mollis ultricies. Pellentesque vitae urna sed diam pharetra tempor. In accumsan augue ut massa efficitur, non iaculis dolor efficitur. Sed mattis vehicula felis in efficitur. Curabitur lorem magna, vestibulum sit amet tellus eu, suscipit hendrerit metus. Integer feugiat orci et massa consectetur, vel lacinia nisi aliquet. Sed faucibus turpis sit amet nunc ultricies imperdiet. Nunc a ipsum vehicula, ultrices urna vitae, rutrum nunc. Fusce ac sodales risus. Cras venenatis sapien sapien, id ullamcorper sem rhoncus a. Quisque scelerisque mattis eros vitae viverra. Orci varius natoque penatibus et magnis.

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Vivamus odio dolor, sagittis nec ante vel, dapibus blandit orci. Nullam pulvinar purus quis tortor tempus, quis accumsan ante suscipit. Quisque cursus dignissim nisi ut finibus. Ut sed venenatis dolor. Mauris venenatis erat nibh, sed vulputate nisi ullamcorper ut. Fusce scelerisque arcu nisl, quis facilisis metus egestas id. Fusce ex tortor, consequat ut condimentum ac, placerat eget felis.

Nunc a ipsum vehicula, ultrices urna vitae, rutrum nunc. Fusce ac sodales risus. Cras venenatis sapien sapien, id ullamcorper sem rhoncus a. Quisque scelerisque mattis eros vitae viverra. Orci varius natoque penatibus et magnis dis parturient montes, nascetur ridiculus mus. Aliquam ut lacus erat. Vivamus placerat volutpat vulputate. Nunc ut leo id metus mollis ultricies. Pellentesque vitae urna sed diam pharetra tempor. In accumsan augue ut massa efficitur, non iaculis dolor efficitur. Sed mattis vehicula felis in efficitur. Curabitur lorem magna, vestibulum sit amet tellus eu, suscipit hendrerit metus. Integer feugiat orci et massa consectetur, vel lacinia nisi aliquet. Sed faucibus turpis sit amet nunc ultricies imperdiet. Nunc a ipsum vehicula, ultrices urna vitae, rutrum nunc. Fusce ac sodales risus. Cras venenatis sapien sapien, id ullamcorper sem rhoncus a. Quisque scelerisque mattis eros vitae viverra. Orci varius natoque penatibus et magnis.





Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Vivamus odio dolor, sagittis nec ante vel, dapibus blandit orci. Nullam pulvinar purus quis tortor tempus, quis accumsan ante suscipit. Quisque cursus dignissim nisi ut finibus. Ut sed venenatis dolor. Mauris venenatis erat nibh, sed vulputate nisi ullamcorper ut. Fusce scelerisque arcu nisl, quis facilisis metus egestas id. Fusce ex tortor, consequat ut condimentum ac, placerat eget felis.

Nunc a ipsum vehicula, ultrices urna vitae, rutrum nunc. Fusce ac sodales risus. Cras venenatis sapien sapien, id ullamcorper sem rhoncus a. Quisque scelerisque mattis eros vitae viverra. Orci varius natoque penatibus et magnis dis parturient montes, nascetur ridiculus mus. Aliquam ut lacus erat. Vivamus placerat volutpat vulputate. Nunc ut leo id metus mollis ultricies.

Pellentesque vitae urna sed diam pharetra tempor. In accumsan augue ut massa efficitur, non iaculis dolor efficitur. Sed mattis vehicula felis in efficitur. Curabitur lorem magna, vestibulum sit amet tellus eu, suscipit hendrerit metus. Integer feugiat orci et massa consectetur, vel lacinia nisi aliquet. Sed faucibus turpis sit amet nunc ultricies imperdiet.

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Vivamus odio dolor, sagittis nec ante vel, dapibus blandit orci. Nullam pulvinar purus quis tortor tempus, quis accumsan ante suscipit. Quisque cursus dignissim nisi ut finibus. Ut sed venenatis dolor. Mauris venenatis erat nibh, sed vulputate nisi ullamcorper ut. Fusce scelerisque arcu nisl, quis facilisis metus egestas id. Fusce ex tortor, consequat ut condimentum ac, placerat eget felis.

Nunc a ipsum vehicula, ultrices urna vitae, rutrum nunc. Fusce ac sodales risus. Cras venenatis sapien sapien, id ullamcorper sem rhoncus a. Quisque scelerisque mattis eros vitae viverra. Orci varius natoque penatibus et magnis dis parturient montes, nascetur ridiculus mus. Aliquam ut lacus erat. Vivamus placerat volutpat vulputate. Nunc ut leo id metus mollis ultricies.

Pellentesque vitae urna sed diam pharetra tempor. In accumsan augue ut massa efficitur, non iaculis dolor efficitur. Sed mattis vehicula felis in efficitur. Curabitur lorem magna, vestibulum sit amet tellus eu, suscipit hendrerit metus. Integer feugiat orci et massa consectetur, vel lacinia nisi aliquet. Sed faucibus turpis sit amet nunc ultricies imperdiet.





Categoria Metabolismo

METABOLISMO

Come accelerare il metabolismo e sbloccarlo

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Vivamus odio dolor, sagittis nec ante vel, dapibus blandit orci. Nullam pulvinar purus quis tortor tempus, quis accumsan ante suscipit. Quisque cursus dignissim nisi ut finibus. Ut sed venenatis dolor. Mauris venenatis...

MAURO G / 31 GENNAIO 2024

METABOLISMO

Metabolismo: il ruolo di alimentazione e attività fisica

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Vivamus odio dolor, sagittis nec ante vel, dapibus blandit orci. Nullam pulvinar purus quis tortor tempus, quis accumsan ante suscipit. Quisque cursus dignissim nisi ut finibus. Ut sed venenatis dolor. Mauris venenatis...

MAURO G / 31 GENNAIO 2024





Come accelerare il metabolismo e sbloccarlo

MAURO G / 31 GENNAIO 2024 / METABOLISMO



Lore ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Vivamus odio dolor, sagittis nec ante vel, dapibus blandit orci. Nullam pulvinar purus quis tortor tempus, quis accumsan ante suscipit. Quisque cursus dignissim nisi ut finibus. Ut sed venenatis dolor. Mauris venenatis erat nibh, sed vulputate nisi ullamcorper ut. Fusce scelerisque arcu nisl, quis facilisis metus egestas id. Fusce ex tortor, consequat ut condimentum ac, placerat eget felis.

Nunc a ipsum vehicula, ultrices urna vitae, rutrum nunc. Fusce ac sodales risus. Cras venenatis sapien sapien, id ullamcorper sem rhoncus a. Quisque scelerisque mattis eros vitae viverra. Orci varius natoque penatibus et magnis dis parturient montes, nascetur ridiculus mus. Aliquam ut lacus erat. Vivamus placerat volutpat vulputate. Nunc ut leo id metus mollis ultricies. Pellentesque vitae urna sed diam pharetra tempor. In accumsan augue ut massa efficitur, non iaculis dolor efficitur. Sed mattis vehicula felis in efficitur. Curabitur lorem magna, vestibulum sit amet tellus eu, suscipit hendrerit metus. Integer feugiat orci et massa consectetur, vel lacinia nisi aliquet. Sed faucibus turpis sit amet nunc ultricies imperdiet.

Donec eget lorem tellus. Vestibulum sed consequat purus. Donec ut tincidunt libero. Integer quam velit, fermentum at augue id, placerat ultricies elit. In commodo libero magna. Etiam accumsan, arcu quis hendrerit porttitor, libero ex ultricies libero, vitae vehicula felis nunc non magna. Donec lacus quam, pellentesque luctus tristique eget, blandit eget felis. Proin vitae ornare felis, nec ultrices metus. Curabitur nec risus congue, dignissim eros sed, bibendum lacus. Mauris eget tempor nunc. Aenean vitae ex nulla. Aenean elementum, nibh nec pretium cursus, erat leo tincidunt nibh, at faucibus nisi turpis quis risus. Nam lorem velit, facilisis non lacus eu, scelerisque rutrum urna. Morbi elementum urna a metus semper, eget consequat erat aliquam. Praesent congue tempor leo ut viverra. Cras tincidunt tristique nisi ut mollis.

Proin interdum ligula eget augue interdum, ac egestas erat facilisis. Cras imperdiet ex sit amet dui interdum, sed molestie magna sodales. Donec elementum vel urna at porttitor. Mauris id sem tristique, semper lacus et, lobortis tellus. Quisque aliquet elit sit amet bibendum luctus. Etiam semper sapien mauris, ut sagittis ipsum pulvinar non. Nulla rhoncus justo ex, eget maximus justo suscipit et. Phasellus egestas, magna sit amet varius consequat, diam leo sagittis sapien, et tincidunt odio nisl sit amet neque. Integer eget eros et neque tincidunt euismod. Pellentesque rutrum quam et risus ultrices varius. Sed pellentesque neque non leo commodo fermentum.

Modifica

Lascia una risposta

Connesso come Mauro G. Modifica il tuo profilo. Uscire? I campi obbligatori sono contrassegnati *

Aggiungi commento *





Metabolismo: il ruolo di alimentazione e attività fisica

MAURO G / 31 GENNAIO 2024 / METABOLISMO



Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Vivamus odio dolor, sagittis nec ante vel, dapibus blandit orci. Nullam pulvinar purus quis tortor tempus, quis accumsan ante suscipit. Quisque cursus dignissim nisi ut finibus. Ut sed venenatis dolor. Mauris venenatis erat nibh, sed vulputate nisi ullamcorper ut. Fusce scelerisque arcu nisl, quis facilisis metus egestas id. Fusce ex tortor, consequat ut condimentum ac, placerat eget felis.

Nunc a ipsum vehicula, ultrices urna vitae, rutrum nunc. Fusce ac sodales risus. Cras venenatis sapien sapien, id ullamcorper sem rhoncus a. Quisque scelerisque mattis eros vitae viverra. Orci varius natoque penatibus et magnis dis parturient montes, nascetur ridiculus mus. Aliquam ut lacus erat. Vivamus placerat volutpat vulputate. Nunc ut leo id metus mollis ultricies. Pellentesque vitae urna sed diam pharetra tempor. In accumsan augue ut massa efficitur, non iaculis dolor efficitur. Sed mattis vehicula felis in efficitur. Curabitur lorem magna, vestibulum sit amet tellus eu, suscipit hendrerit metus. Integer feugiat orci et massa consectetur, vel lacinia nisi aliquet. Sed faucibus turpis sit amet nunc ultricies imperdiet.

Donec eget lorem tellus. Vestibulum sed consequat purus. Donec ut tincidunt libero. Integer quam velit, fermentum at augue id, placerat ultricies elit. In commodo libero magna. Etiam accumsan, arcu quis hendrerit porttitor, libero ex ultricies libero, vitae vehicula felis nunc non magna. Donec lacus quam, pellentesque luctus tristique eget, blandit eget felis. Proin vitae ornare felis, nec ultrices metus. Curabitur nec risus congue, dignissim eros sed, bibendum lacus. Mauris eget tempor nunc. Aenean vitae ex nulla. Aenean elementum, nibh nec pretium cursus, erat leo tincidunt nibh, at faucibus nisi turpis quis risus. Nam lorem velit, facilisis non lacus eu, scelerisque rutrum urna. Morbi elementum urna a metus semper, eget consequat erat aliquam. Praesent congue tempor leo ut viverra. Cras tincidunt tristique nisi ut mollis.

Modifica

Lascia una risposta

Connesso come Mauro G. Modifica il tuo profilo. Uscire? I campi obbligatori sono contrassegnati *

Aggiungi commento *

Invia commento





Dieta vegana per sportivi: i dettagli dietro questo stile di vita

MAURO G / 31 GENNAIO 2024 / DIETA



Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Vivamus odio dolor, sagittis nec ante vel, dapibus blandit orci. Nullam pulvinar purus quis tortor tempus, quis accumsan ante suscipit. Quisque cursus dignissim nisi ut finibus. Ut sed venenatis dolor. Mauris venenatis erat nibh, sed vulputate nisi ullamcorper ut. Fusce scelerisque arcu nisl, quis facilisis metus egestas id. Fusce ex tortor, consequat ut condimentum ac, placerat eget felis.

Nunc a ipsum vehicula, ultrices urna vitae, rutrum nunc. Fusce ac sodales risus. Cras venenatis sapien sapien, id ullamcorper sem rhoncus a. Quisque scelerisque mattis eros vitae viverra. Orci varius natoque penatibus et magnis dis parturient montes, nascetur ridiculus mus. Aliquam ut lacus erat. Vivamus placerat volutpat vulputate. Nunc ut leo id metus mollis ultricies. Pellentesque vitae urna sed diam pharetra tempor. In accumsan augue ut massa efficitur, non iaculis dolor efficitur. Sed mattis vehicula felis in efficitur. Curabitur lorem magna, vestibulum sit amet tellus eu, suscipit hendrerit metus. Integer feugiat orci et massa consecutetur, vel lacinia nisi aliquet. Sed faucibus turpis sit amet nunc ultricies imperdiet.

Donec eget lorem tellus. Vestibulum sed consequat purus. Donec ut tincidunt libero. Integer quam velit, fermentum at augue id, placerat ultricies elit. In commodo libero magna. Etiam accumsan, arcu quis hendrerit porttitor, libero ex ultricies libero, vitae vehicula felis nunc non magna. Donec lacus quam, pellentesque luctus tristique eget, blandit eget felis. Proin vitae ornare felis, nec ultrices metus. Curabitur nec risus congue, dignissim eros sed, bibendum lacus. Mauris eget tempor nunc. Aenean vitae ex nulla. Aenean elementum, nibh nec pretium cursus, erat leo tincidunt nibh, at faucibus nisi turpis quis risus. Nam lorem velit, facilisis non lacus eu, scelerisque rutrum urna. Morbi elementum urna a metus semper, eget consequat erat aliquam. Praesent congue tempor leo ut viverra. Cras tincidunt tristique nisi ut mollis.

Modifica

Lascia una risposta

Connesso come Mauro G. Modifica il tuo profilo. Uscire? I campi obbligatori sono contrassegnati *

Aggiungi commento *





Dieta post vacanze: rimettersi in forma al meglio dopo le vacanze

MAURO G / 31 GENNAIO 2024 / DIETA



Donec eget lorem tellus. Vestibulum sed consequat purus. Donec ut tincidunt libero. Integer quam velit, fermentum at augue id, placerat ultricies elit. In commodo libero magna. Etiam accumsan, arcu quis hendrerit porttitor, libero ex ultricies libero, vitae vehicula felis nunc non magna. Donec lacus quam, pellentesque luctus tristique eget, blandit eget felis. Proin vitae ornare felis, nec ultrices metus. Curabitur nec risus congue, dignissim eros sed, bibendum lacus. Mauris eget tempor nunc. Aenean vitae ex nulla. Aenean elementum, nibh nec pretium cursus, erat leo tincidunt nibh, at faucibus nisi turpis quis risus. Nam lorem velit, facilisis non lacus eu, scelerisque rutrum urna. Morbi elementum urna a metus semper, eget consequat erat aliquam. Praesent congue tempor leo ut viverra. Cras tincidunt tristique nisi ut mollis.

Proin interdum ligula eget augue interdum, ac egestas erat facilisis. Cras imperdiet ex sit amet dui interdum, sed molestie magna sodales. Donec elementum vel urna at porttitor. Mauris id sem tristique, semper lacus et, lobortis tellus. Quisque aliquet elit sit amet bibendum luctus. Etiam semper sapien mauris, ut sagittis ipsum pulvinar non. Nulla rhoncus justo ex, eget maximus justo suscipit et. Phasellus egestas, magna sit amet varius consequat, diam leo sagittis sapien, et tincidunt odio nisl sit amet neque. Integer eget eros et neque tincidunt euismod. Pellentesque rutrum quam et risus ultrices varius. Sed pellentesque neque non leo commodo fermentum. et dui. Curabitur in purus imperdiet, tem

Donec eget lorem tellus. Vestibulum sed consequat purus. Donec ut tincidunt libero. Integer quam velit, fermentum at augue id, placerat ultricies elit. In commodo libero magna. Etiam accumsan, arcu quis hendrerit porttitor, libero ex ultricies libero, vitae vehicula felis nunc non magna. Donec lacus quam, pellentesque luctus tristique eget, blandit eget felis. Proin vitae ornare felis, nec ultrices metus. Curabitur nec risus congue, dignissim eros sed, bibendum lacus. Mauris eget tempor nunc. Aenean vitae ex nulla. Aenean elementum, nibh nec pretium cursus, erat leo tincidunt nibh, at faucibus nisi turpis quis risus. Nam lorem velit, facilisis non lacus eu, scelerisque rutrum urna. Morbi elementum urna a metus semper, eget consequat erat aliquam. Praesent congue tempor leo ut viverra. Cras tincidunt tristique nisi ut mollis.

Proin interdum ligula eget augue interdum, ac egestas erat facilisis. Cras imperdiet ex sit amet dui interdum, sed molestie magna sodales. Donec elementum vel urna at porttitor. Mauris id sem tristique, semper lacus et, lobortis tellus. Quisque aliquet elit sit amet bibendum luctus. Etiam semper sapien mauris, ut sagittis ipsum pulvinar non. Nulla rhoncus justo ex, eget maximus justo suscipit et. Phasellus egestas, magna sit amet varius consequat, diam leo sagittis sapien, et tincidunt odio nisl sit amet neque. Integer eget eros et neque tincidunt euismod. Pellentesque rutrum quam et risus ultrices varius. Sed pellentesque neque non leo commodo fermentum.

Praesent dolor enim, gravida et feugiat non, mattis et dui. Curabitur in purus imperdiet, tem

Modifica

Lascia una risposta

Connesso come Mauro G. Modifica il tuo profilo. Uscire? I campi obbligatori sono contrassegnati *

Aggiungi commento *

Invia commento



CONTATTACI PER AVERE UNA CONSULENZA GRATUITA

Il tuo nome

La tua email

Oggetto

Il tuo messaggio (facoltativo)

Invia

