**ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ**

Η διατροφή κατέχει βασικό ρόλο στον αθλητισμό και την άσκηση. Είναι σημαντική για την υγεία του ατόμου και την προσαρμογή στη σωματική δραστηριότητα. Επιπλέον, συμβάλλει στη συντήρηση του ιδανικού βάρους και στην καλύτερη απόδοση του αθλητή- αθλούμενου. Τέλος, επηρεάζει σχεδόν κάθε διαδικασία στο σώμα που εμπλέκεται στην παραγωγή ενέργειας, αλλά και στην ανάκαμψη από την άσκηση.

Είτε είσαι επαγγελματίας αθλητής είτε αθλούμενος και επιδιώκεις την μέγιστη απόδοσή σου, σίγουρα χρειάζεσαι ένα εξατομικευμένο διατροφικό πρόγραμμα, βασισμένο πλήρως στις ενεργειακές σου απαιτήσεις και στη ταχεία αποκατάσταση των μυών σου.