

# *Inizia la nuova stagione sportiva*

## **Sei pronta/o??**

### **Ecco 4 cose a cui prestare attenzione alla ripartenza della nuova stagione sportiva**

#### **① NO eccessivo taglio calorico**

Il nostro dispendio energetico, soprattutto nelle prime fasi di ritorno all'attività fisica può schizzare alle stelle. Certo, non sarà come nel pieno della stagione, tuttavia se passo dalla sedentarietà ad allenamenti strutturati sicuramente avrò un dispendio calorico che si alzerà nel tempo.

Tagliare kcal potrebbe essere controproducente in questa fase, trovandosi nella situazione di "tirare una coperta troppo corta", o scopro i piedi o scopro la testa.

Serve una strategia di kcal in salita per andare incontro al dispendio energetico crescente e preservare una forma fisica ideale o ritrovandola in caso si sia accumulata troppa massa grassa.

#### **② NO allenamenti estenuanti senza integrare**

Le temperature sono ancora calde e un eccessivo consumo di liquidi attraverso la sudorazione può compromettere la performance sportiva.

Lo sapevi che solo l'1-2% della disidratazione corporea può abbassare la prestazione sportiva? Mantenere un corpo ben idratato e con i giusti sali minerali e vitamine aiuta a mantenere un equilibrio adatto alla ripresa degli allenamenti.

Oltre a questo è arrivato il momento di riprendere l'integrazione sportiva a cui il nostro corpo è abituato, che si tratti di creatina monoidrato, volta alla performance sportiva, agli aminoacidi essenziali, per il recupero post allenamento, agli omega-3, per l'infiammazione. E così via.

#### **③ Alimentazione bilanciata fin da subito**

Carboidrati, proteine, grassi, fibra, sali minerali, vitamine, integrazione (se necessaria).

Abbiamo le basi di come utilizzare tutti questi macro e micro nutrienti?

Senza i giusti bilanciamenti, fondamentali per ottimizzare non solo la ripresa ma la propria prestazione in generale, manca un pezzo importante del proprio percorso atletico.

#### **④ Piano preciso e sicuro: quali sono i tuoi obiettivi?**

Definire fin da subito i propri obiettivi stagionali.

Miglioramento performance sportiva? Aumento massa? Definizione?

Ogni aspetto può migliorare la propria condizione atletica e di conseguenza migliorare i risultati della propria stagione sportiva.

Se sì, non aspettare, parti il prima possibile!!

Avevi già pianificato tutto? Sei già ad un buon punto della tua preparazione?

Se volessi ufficialmente partire e strutturare il tuo percorso atletico dal punto di vista nutrizionale scrivimi in privato o contattami tramite sito web!

