


Què menjar per fer exercici?



Quan realitzem exercici intens, el cos comença a consumir els hidrats de carboni que hem ingerit.

Tingues en compte que els hidrats excedents que no consumeixi el teu cos, es quedaran de reserva en forma de greix corporal.



Si es practica esport al matí, és bàsic fer un esmorzar complet: amb làctic, cereal i fruita.



Si l'exercici és a la tarda, fes un dinar complet (seguint el mètode del plat) i sense gaires greixos, 2 h abans de començar.



Evita els àpats copiosos i molt calents abans de realitzar l'exercici físic.



Si l'exercici s'allarga, atura't cada hora per beure i ingerir hidrats com fruita seca o una barreta de cereals. Així podràs mantenir millor el ritme d'aquest.



Després de l'exercici, fes un sopar seguint el mètode del plat: amb proteïnes, hidrats de carboni i verdures, per reposar les reserves energètiques.

Ara et toca a tu...

Fes una llista de snacks saludables que podries menjar mentre fas esport. Si pots, prova de fer-ne algun a casa!