CONSIGLI NUTRIZIONALI

PER MIGLIORARE LA PROPRIA PERFORMANCE FISICA

NELLA STAGIONE ESTIVA

1. Prediligere **ALIMENTI ALCALINIZZANTI** : verdure crude di stagione e frutta poco zuccherina (frutti bosco, mela, ananas, limone, kiwi)

2. aumentare il consumo di **verdura *fresca e di stagione*** come carote, zucchine, finocchi, radicchio, fagiolini, pomodori,peperoni

3. Aumentare il consumo di **frutta fresca**, meglio però se lontano dai pasti, ottima come spuntino nell'arco della giornata. La razione raccomandata è di 4-5 porzioni di frutta al dì.

4. Costante idratazione (bere da 2-2,5 litri di acqua oligominerale al giorno). Se c'è ritenzione idrica prediligere acque a basso residuo fisso (< 50 mg/l)

5. Bere acque più mineralizzate durante l'attività fisica. Per i soggetti ipotesi prediligere acque arricchite di Sali minerali (K, Mg)

6. Evitare pasti troppo abbondanti ed elaborati (vedi fritture, stufati, ragù di carne, bolliti, ecc.) soprattutto nelle ore calde della giornata. Prediligere invece pasti leggeri, ricchi di verdure e di cereali preferibilmente integrali (come riso, pasta, zuppe di orzo,farro,avena).

7. Fare **colazione** a base di yogurt magro con frutta o fiocchi di cereali o infusi/tisane e fette biscottate con marmellata

8. Consumare a **pranzo** cereali integrali (orzo, farro, riso, cous cous, avena) sempre accompagnate da verdure e la sera prediligere una **cena** proteica a base di pesce o di carne magra e cotta preferibilmente alla piastra o un piatto di legumi con verdure

9. Evitare i cibi grassi contenenti panna , burro o ragù, bolliti, fritture in quanto appesantiscono enormemente il fegato rendendo la digestione più lenta e difficoltosa. Come condimento usare sempre olio extra vergine di oliva a crudo sulla pasta e sulle verdure

10. Ridurre le proteine animali in particolar modo quelle della carne e i formaggi stagionati e/o grassi in quanto aumentano l'acidosi tissutale

11. Aumentare il consumo di cibi ricchi di **ANTIOSSIDANTI** (vit.A, vit.C, vit.E, bioflavonoidi) per prevenire l'invecchiamento cellulare

12. Consigliati **centrifugati/estratti** di frutta fresca e di verdura, in quanto sono un'ottima fonte di vitamine e minerali prontamente assimilabili e biodisponibili.

Dott.ssa Laura Paesano
Biologa nutrizionista
Prenota un appuntamento presso la sede Day a Bologna
https://www.soluzioneplanetone.com/prenota-online