

dicembre

2024

Le
DIETE SPECIALI



SPORT

Per supportare l'attività sportiva è fondamentale scegliere una corretta dieta che contenga una notevole varietà di cibi a supporto dell'aumentata richiesta di energia conseguente al lavoro muscolare. Rispetto a quella di un individuo che non pratica alcuna attività, l'alimentazione dello sportivo si differenzia principalmente nella quantità di calorie di cui ha bisogno nell'arco della giornata. È necessario mangiare cibi che contengano un ampio spettro di nutrienti per un fabbisogno calorico che varia da 2000 a 5000 kcal giornalieri. In particolare parliamo di carboidrati, che hanno una funzione energetica primaria perché supportano lo sforzo fisico durante l'attività sportiva; proteine, indispensabili per costruire e riparare i tessuti, oltre che far crescere la massa muscolare; grassi, con funzione sia energetica che strutturale, soprattutto delle membrane cellulari; vitamine, minerali, fibre che aiutano a proteggere l'organismo; acqua, fondamentale per la regolazione termica. Inoltre è consigliabile mangiare almeno tre ore prima dell'allenamento; dopo l'attività fisica reidratarsi con acqua o bevande energetiche per rifornire i muscoli di glicogeno; integrare gli zuccheri persi con frutta fresca anche cetrifugata, oppure frutta secca; bere durante tutta la giornata, non solo durante e dopo l'attività fisica.



Farmacia Cavaglià
dall'ascolto al consiglio

Dott.ssa Cavaglià Giuseppina
Socio C.I.S.A.F.

ORARIO
VALIDO TUTTO L'ANNO
8:30 - 12:30 / 15:00 - 19:30
CHIUSI IL LUNEDÌ MATTINA

334 9583992 011 9070835

Strada Pinerolo, 9 - 10040 Cumiana (TO)
www.farmaciacavaglia.it
info@farmaciacavaglia.it
ordini@farmaciacavaglia.it
laboratorio@farmaciacavaglia.it

Seguici anche su



1	Domenica	S. ANSANO	
2	Lunedì	S. BIBIANA	CHIUSO AL MATTINO
3	Martedì	S. FRANCESCO SAVERIO	
4	Mercoledì	S. BARBARA	
5	Giovedì	S. GIULIO M.	
6	Venerdì	S. NICOLA VESCOVO	
7	Sabato	S. AMBROGIO VESCOVO	
8	Domenica	IMMACOLATA CONC.	
9	Lunedì	S. SIRO	CHIUSO AL MATTINO
10	Martedì	N.S. DI LORETO	
11	Mercoledì	S. DAMASO PAPA	
12	Giovedì	S. GIOVANNA F.	
13	Venerdì	S. LUCIA V.	Turno fino alle Ore 22,00
14	Sabato	S. POMPEO	
15	Domenica	S. VALERIANO	
16	Lunedì	S. ALBINA	CHIUSO AL MATTINO
17	Martedì	S. LAZZARO	
18	Mercoledì	S. GRAZIANO VESCOVO	
19	Giovedì	S. FAUSTA	
20	Venerdì	S. LIBERATO MARTIRE	
21	Sabato	S. PIETRO CANISIO	
22	Domenica	S. FRANCESCA CABRINI	
23	Lunedì	S. VITTORIA	CHIUSO AL MATTINO
24	Martedì	S. DELFINO	
25	Mercoledì	NATALE DEL SIGNORE	
26	Giovedì	S. STEFANO PROTOM.	
27	Venerdì	S. GIOVANNI AP.	
28	Sabato	SS. INNOCENTI MARTIRI	
29	Domenica	S. TOMMASO BECKET	
30	Lunedì	S. RUGGERO	CHIUSO AL MATTINO
31	Martedì	S. SILVESTRO PAPA	