

CSTime

# Alimentazione

Principi per una sana alimentazione

Alimentazione in questo periodo di emergenza

Come alimentarsi prima e dopo un impegno sportivo



**Annalisa Terenzio – Biologa Nutrizionista**

Tel: 377-2593725 e-mail: [info@annalisaterenzio.com](mailto:info@annalisaterenzio.com)

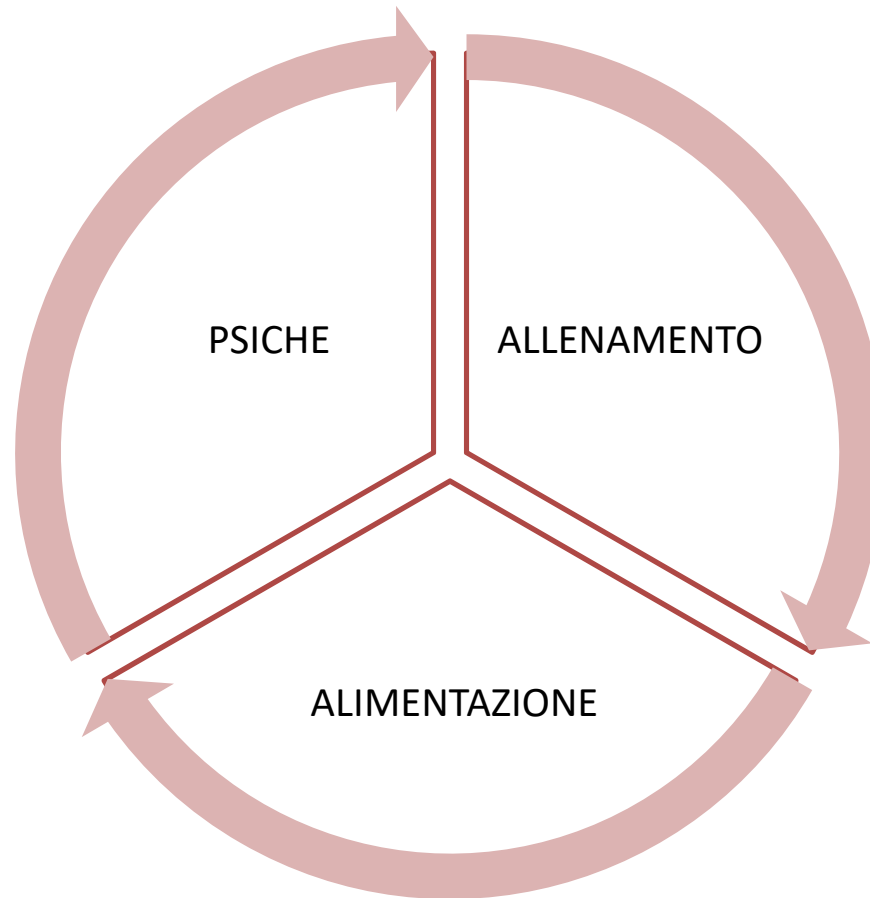
[www.annalisaterenzio.com](http://www.annalisaterenzio.com)



CIRCOLO SPORTIVO TREVIGLIESE

dal 1907 la squadra di Treviglio

# PREPARAZIONE ATLETICA



**Annalisa Terenzio – Biologa Nutrizionista**

Tel: 377-2593725 e-mail: [info@annalisaterenzio.com](mailto:info@annalisaterenzio.com)

[www.annalisaterenzio.com](http://www.annalisaterenzio.com)



**CIRCOLO SPORTIVO TREVIGLIESE**

dal 1907 la squadra di Treviglio

# ALIMENTAZIONE PER LO SPORTIVO

La differenza fondamentale tra la dieta dell'atleta e quella della popolazione generale è che l'atleta necessita di:

- **maggiori fluidi (+ sudore)**
- **maggior energia (+ sforzo fisico)**
- **Le linee guida qualitative restano le medesime per la popolazione generale**

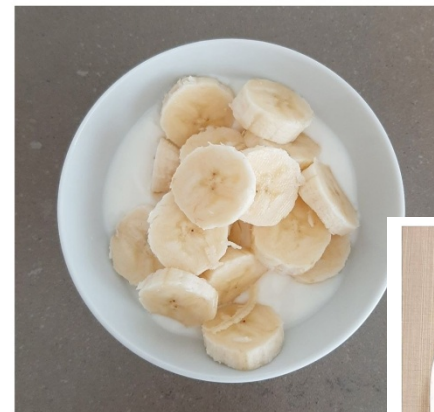




Annalisa Terenzio  
NUTRIZIONISTA

**UN ATLETA E' UN INDIVIDUO CHE DEVE  
MANGIARE COME UN SOGGETTO  
SANO, MA DI PIU' (E DEVE BERE DI PIU')**

**UNA SANA  
ALIMENTAZIONE  
GARANTISCE SALUTE,  
ACCRESCIMENTO E DI  
CONSEGUENZA ANCHE  
ALLENAMENTO E  
PERFORMANCE**



@annalisa\_te



@annalisa\_terenzio



**Annalisa Terenzio – Biologa Nutrizionista**

Tel: 377-2593725 e-mail: [info@annalisaterenzio.com](mailto:info@annalisaterenzio.com)

[www.annalisaterenzio.com](http://www.annalisaterenzio.com)



**CIRCOLO SPORTIVO TREVIGLIESE**

dal 1907 la squadra di Treviglio

# OBIETTIVI ALIMENTAZIONE NELL'ATLETA

## Obiettivi a breve termine

- Riempire i depositi di glicogeno (fegato e muscolo)
- Riequilibrare le perdite di sostanze nutritive
- Ottimizzare le prestazioni atletiche
- Stimolare la rigenerazione (recupero post – allenamento)
- Favorire e accelerare la riparazione dei tessuti danneggiati

## Obiettivi a medio termine

- Stabilizzare e stimolare le difese immunitarie
- Prevenire le eventuali carenze

## Obiettivi a lungo termine

- Garantire e mantenere peso e composizione corporea ottimali

## Mantenere/migliorare lo stato di salute

