

Alimentazione dopo l'allenamento e le competizioni

- Ripresa e «ripristino» delle riserve di energia per il giorno dopo.
- Senza cena il corpo parte da cattivi presupposti per il giorno seguente.

Occorre prestare attenzione alle seguenti proporzioni:

- 1/3 carboidrati (<https://www.coolandclean.ch/it/themen/sporternaehrung/Kohlenhydrate-geben-Energie>)
- 1/3 proteine (<https://www.coolandclean.ch/it/themen/sporternaehrung/Eiweiss-und-Muskelaufbau>)
- 1/3 insalate e verdura
- acqua (<https://www.coolandclean.ch/it/themen/sporternaehrung/Wasser--Tee-oder-Sportgetr-nke->)

Maggiori informazioni sull'argomento:

[Alimentazione al mattino \(https://www.coolandclean.ch/it/themen/sporternaehrung/Ern-hrung-am-Morgen-\)](https://www.coolandclean.ch/it/themen/sporternaehrung/Ern-hrung-am-Morgen-)

[La birra distrugge gli effetti benefici dell'allenamento \(https://www.coolandclean.ch/it/themen/Alcool/Bier-zerst-rt-den-Trainingseffekt\)](https://www.coolandclean.ch/it/themen/Alcool/Bier-zerst-rt-den-Trainingseffekt)

[Il principio dell'alimentazione sportiva \(https://www.coolandclean.ch/it/themen/sporternaehrung/Das-Prinzip-der-Sportern-hrung\)](https://www.coolandclean.ch/it/themen/sporternaehrung/Das-Prinzip-der-Sportern-hrung)

Per maggiori informazioni: <https://www.coolandclean.ch>