

MINI GUIDA PRATICA

NUTRIZIONE SPORTIVA

**Priorità Nutrizionali
dell'Atleta.**

**Nutrizione sportiva:
perché
quando
cosa ?**



LARA PEYROT

Nutraceutical Sport Consultant
College of Naturopathic Medicine



Raggiungi i tuoi obiettivi!

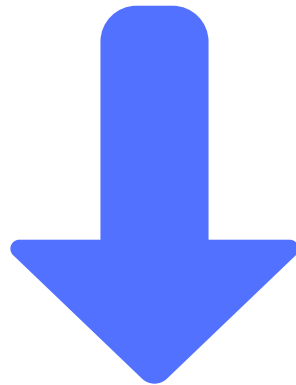
NELLA GUIDA TROVERAI:

- 1) Gli Elementi che influiscono sulla Prestazione Sportiva**
- 2) Le Priorità Nutrizionali dell'Atleta**
(Professionista o Ricreativo)
- 3) Perché la Nutrizione Sportiva è necessaria**
- 4) I Vantaggi della Nutrizione Sportiva**
- 5) I Nutrienti utili nelle varie Fasi dell'Allenamento:**
 - Fase del Pre Workout
 - Fase del Workout
 - Fase Post Workout

1) Gli Elementi che influiscono sulla Prestazione Sportiva

LA PRESTAZIONE SPORTIVA È INFLUENZATA DAI SEGUENTI ELEMENTI:

- Allenamento
- Aspetti Mentali
- Alimentazione



DETERMINATE **SCELTE ALIMENTARI** favoriscono:

- a) la CRESCITA della MASSA MUSCOLARE
- b) il CONTROLLO dell'INFIAMMAZIONE

2) Le Priorità Nutrizionali dell'Atleta

1 - NORMOCALORICITÀ

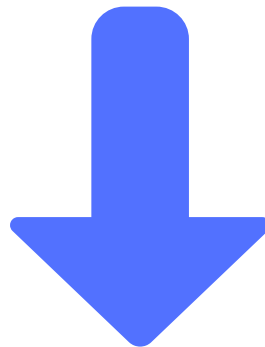
Quantità di Calorie sufficienti rispetto al fabbisogno.

2 - NORMOPROTEICITÀ

Quantità di Proteine sufficienti rispetto ai consumi. Importante l'apporto Quali/Quantitativo.

3 - RIPRISTINO SELETTIVO DI MINERALI E VITAMINE PERSI

4 - CONTROLLO DELL'INFIAMMAZIONE E COPERTURA ANTIOSSIDANTE



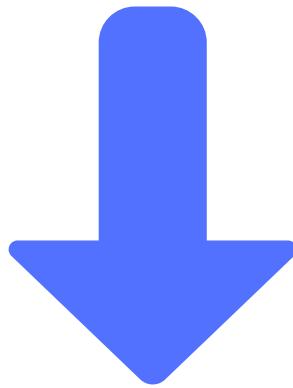
MANGIANDO IN MODO SANO:

- a) **MACRONUTRIENTI:** Carboidrati (attenzione al controllo dei picchi glicemici e alla qualità dei cibi), Proteine e Grassi (in particolare Omega 3 e 6 che regolano gli stati infiammatori)
- b) **MICRONUTRIENTI:** Vitamine, Minerali e Antiossidanti
- c) **FITONUTRIENTI:** Carotenoidi, Flavonoidi, ecc

3) Perché la Nutrizione Sportiva è necessaria ?

LA DIETA QUOTIDIANA INFLUISCE PROFONDAMENTE SU:

- 1 - la CAPACITA' DI ESERCIZIO FISICO
- 2 - la RISPOSTA all'ALLENAMENTO
- 3 - la SALUTE nel complesso



IN PIÙ:

si RACCOMANDA un'**ALIMENTAZIONE ADEGUATA** durante l'ALLENAMENTO e **SPECIFICHE MODIFICAZIONI NUTRIZIONALI:**

- a) PRIMA
- b) DURANTE
- c) nella FASE di RECUPERO

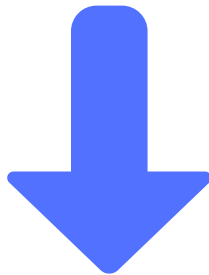
4) I VANTAGGI della Nutrizione Sportiva

1 - MASSIMIZZA LE PRESTAZIONI

2 - RIDUCE I TEMPI DI RECUPERO

3 - PREVIENE GLI INFORTUNI

in particolare quelli dovuti alla disidratazione e all'infiammazione eccessiva.



I NUTRIENTI GIUSTI AL MOMENTO GIUSTO portano i seguenti VANTAGGI:

- a) Maggiore ENERGIA
- b) IDRATAZIONE e NUTRIMENTO COSTANTI
- c) MINORE AFFATICAMENTO nel corso di tutto l'allenamento/gara
- d) più RAPIDO raggiungimento dei RISULTATI

5) I NUTRIENTI utili nelle varie fasi dell'Allenamento

A - FASE DEL PRE WORKOUT



B - FASE DEL WORKOUT



C - FASE DEL POST WORKOUT



I NUTRIENTI utili nelle varie fasi dell'Allenamento

1 - FASE DEL PRE WORKOUT

a) RHODIOLA

- Azione Adattogena
- Contribuisce a Ridurre la Fatica Mentale e Fisica
- Contribuisce a Migliorare l'Attenzione e la Concentrazione
- Contribuisce a Migliorare l'Efficienza Fisica
- Azione Immunostimolante

b) AMINOACIDI RAMIFICATI

- Funzione Ergogenica
- Stimolano la Sintesi Proteica
- Riducono i danni muscolari provocati dall'esercizio fisico
- Contribuiscono ad Accelerare i Tempi di Recupero
- Contribuiscono a Ridurre la Sensazione di Fatica

c) CREATINA

- Energia pronta all'uso
- Contribuisce al Miglioramento della Capacità Contrattile Muscolare
- Contribuisce ad aumentare la Massa Magra
- Contribuisce a velocizzare il Recupero Muscolare

d) VITAMINE DEL COMPLESSO B ("Vitamine Energetiche")

- importanti per il Metabolismo Cellulare
- influiscono positivamente sulla Performance migliorando sia la Resistenza Muscolare allo Sforzo, sia la Riparazione del Tessuto Muscolare

I NUTRIENTI utili nelle varie fasi dell'Allenamento

2 - FASE DEL WORKOUT

a) ELETTROLITI

Importanti per:

- l' Omeostasi
- i Processi Metabolici
- la Contrazione Muscolare
- le Funzioni del Sistema Nervoso

b) CARBOIDRATI nella giusta combinazione, a veloce, medio e a lento rilascio per:

- fornire energia durante l'intera durata dell'allenamento
- mantenere un Indice Glicemico Basso

c) ANTIOSSIDANTI visto l'aumento della quantità di radicali liberi prodotti durante il Workout è necessario assumere un surplus di antiossidanti.

d) GUARANA': è uno stimolante che contribuisce a migliorare la capacità di resistenza al lavoro fisico.

e) RADICE DI MACA: ha un ricco profilo nutrizionale, contribuisce a:

- Migliorare le Capacità Ergogeniche Muscolari
- Proteggere i Muscoli dal ROS (radicali liberi)
- Ridurre le concentrazioni di Marcatori Infiammatori post - allenamento
- Sostenere le Difese Immunitarie riducendo così il rischio di sindrome da sovrallenamento

TIP:

L' IDRATAZIONE è più
della semplice
ACQUA.

I NUTRIENTI utili nelle varie fasi dell'Allenamento

3- FASE DEL POST WORKOUT

a) PROTEINE

- per la Riparazione e la Riproduzione delle proteine muscolari nella fase anabolica
- per favorire il Recupero
- come Nutrimento immediato per i muscoli con nutrienti a veloce assorbimento

b) MAGNESIO, POTASSIO E CALCIO

per sostenere il normale funzionamento

- muscolare
- del metabolismo energetico

c) ANTIOSSIDANTI

per la protezione dallo Stress Ossidativo

TIP:

La maggior velocità di rilascio e assorbimento degli aminoacidi nel flusso sanguigno determina una maggiore sintesi proteica.

L' ALLENAMENTO può essere sintetizzato in un insieme di processi fisiologici di adattamento dell'organismo di fronte al ripetersi di un lavoro muscolare, ai quali consegue il MIGLIORAMENTO della CAPACITA' FISICA del CORPO ad effettuare un certo tipo di lavoro.

ALLENAMENTO + NUTRIZIONE =
ADATTAMENTO alla FATICA

Il solo Allenamento può avere come risultato esclusivamente la Fatica.



BIBLIOGRAFIA

- Alimentazione nello Sport (Mc Ardle, Katch, Katch)
- <https://www.my-personaltrainer.it/maltodestrine.html>
- <https://www.my-personaltrainer.it/aminoacidi-ramificati.htm.html>
- Manuale di Terapia Vegetale (Ivo e Valentina Bianchi)
- <https://www.amway.it>
- <https://www.scienzemotorie.com/nutrizione-e-idratazione-negli-sport-invernali/>
- <https://www.massimospattini.com/it/integratori-post-workout/>
- Quaderno Scietifico "Integrazione della Vitamina C nell'attività motoria". (Dr. Pierluigi Gargiulo)

GRAZIE

Buon Allenamento
a Tutti !!!

**Puoi contattarmi direttamente per
ulteriori informazioni / consulenza**



https://www.instagram.com/laras_wellbe/



@LarasWellbe
· Consulente alimentare

Lara PEYROT
Nutraceutical Sport Consultant
College of Naturopathic Medicine

Mail: larapey.lp@gmail.com
Ph 331 3705297

<https://lara-s-wellbe.socialacademy.com/>

