

CONSELLS ALIMENTARIS PER LA TORNADA A LA COMPETICIÓ DESPRÉS D'UN PERÍODE DE BAIXA ACTIVITAT



VITAMINA D

- El dèficit s'accentua en els mesos d'hivern degut a una reduïda exposició solar.
- Es troba en aliments com: el peix blau (sardines, salmó), làctics i ou.
- A través de l'alimentació s'absorbeix poc i es recomana suplementació.



OMEGA-3

- Es troba en aliments com el peix blau (sardines, salmó) i fruits secs
- És antiinflamatori



VITAMINA C

- Es troba en aliments com els cítrics (taronja, mandarina) i fruits vermells (nabius, gerds) i en verdures com el pebrot vermell.
- També és antioxidant



EVITAR EL SOBREENTRENAMENT

Venim d'un període de baixa activitat, cal tornar-hi de manera progressiva i sense oblidar una alimentació saludable i un bon descans.