

# RECOMANACIONS QUAN S'ESTÀ DE VIATGE

10 febrer, 2017



La majoria de jugadors professionals o amateurs fan desplaçaments amb freqüència, uns més llargs que els altres. Viatges curs, però també poden ser llargs si ens desplacem a tornejos o competicions de pretemporada. Les competicions són organitzades en lligues nacionals i regionals que requereixen viatjar una o dues vegades per setmana. Els viatges de llargues distàncies representen nombrosos canvis, encara que no és el cas de la competició catalana, si es bo saber en que consisteixen aquests canvis.

- Trastorns en la rutina normal d'entrenament i estil de vida durant el viatge.
- Canvis climàtics i mediambientals modifiquen també les necessitats nutricionals.
- Desfàs horari després de creuar múltiples usos horaris.
- Canvis en la disponibilitat d'aliments incloent la modificació dels hàbits alimentaris.
- Dependència d'hotels, restaurants i serveis ràpids en lloc de dinars fets a casa.
- Exposició a nous aliments i cultures alimentàries.
- Temptacions en salons amb dinars tipus "buffet" a dojo.
- Riscos de malalties gastrointestinals degut a la exposició a aliments i aigua pocs higièniques.
- Emoció i distracció per conèixer un nou lloc.

**Algunes recomanacions clau per menjar bé mentre es viatja**

## **Programa amb antelació**

Investiga els models alimentaris i la seva disponibilitat en el lloc de destí abans d'abandonar casa nostra. Això pot

ajudar-te a programar la provisió d'aliments per dinar durant els viatges i reemplaçar els articles que no es trobin.

Posa't en contacte amb l'organitzador o amfitrió i fes-li saber els vostres menús especials i horaris. Fes un programa de menjars per viatges i incorpora el millo de les provisions disponibles (serveis de dinars en avions, restaurants en les rutes...).

### **Menga i beu mentre estàs en moviment**

El descans forçat durant el viatge redueix les necessitats d'energia, però impulsa a consumir més energia si el jugador sucumbeix al tedi dels dinars. Mengi només quan hagi de fer-ho.

Si us dirigeix a un lloc amb altre horari, adopta els models alimentaris d'aquell lloc el més aviat possible. Això ajudarà a que el teu rellotge biològic s'adapti més fàcilment. Beu suficient líquid quan viatgis en vehicles amb aire condicionat i en les cabines pressuritzades dels avions. Tingues un programa de begudes que ajudi a mantenir la teva hidratació.

### **Sigues cautelós amb la higiene dels dinars i l'aigua**

Esbrina si es segur beure l'aigua del lloc de destí. Si no ho es, compra ampolles segellades d'aigua i altres begudes o begudes calents. Sigues acurat amb el gel agregat a les begudes, moltes vegades són d'aigua de l'aixeta.

En ambients de riscos, consumeix dinars en bons hotels o restaurants reconeguts. Evita dinar aliments de mercats, encara sigui temptador per tenir una autèntica experiència cultural.

Ingereix aliments ben cuits, i evita ensalades o fruites sense closca que hagin tingut contacte amb l'aigua o terra local. Escull bé els aliments del lloc i combina'ls amb productes no peribles portats des de casa.

## **Idees per provisions portables pel jugador viatger**

Cereal per l'esmorzar i llet en pols.

Tortes d'arròs.

Mel per untar, pernil, mantega de maní.

Begudes esportives en pols i suplementos alimentaris líquids.

Barres esportives.

Fruites seques i nous.

## **Utilitza tàctiques intel·ligents en els restaurants, salons de bufet lliure i serveis de menjar ràpid**

Consumeix un pla alimentari que sigui similar a la teva dieta de casa o que supleixi les teves necessitats nutricionals abans de no saber que escollir en el lloc de destí.

Assegura't de que els aliments estiguin preparats d'acord a les teves necessitats, per exemple, amb mètodes de cuit baix en grasses o amb racions de carbohidrats addicionals.

Recorda que els models normals de dinars inclouen per regla general berenars a una hora determinada i ben seleccionats. Si un nou servei de menjars només serveix menjars principals, assegura't de que el menú dels esmorzars i sopars incloguin alguns productes que puguin ser consumits als berenars.