

ELS BENEFICIS DE MENJAR BÉ

24 febrer, 2017



Una dieta ben seleccionada ofereix molts beneficis a tot i tota esportista.

- Òptims resultats del programa d'entrenament.
- Millor recuperació durant i entre els exercicis i altres activitats.
- Obtenció i manteniment d'un pes i una condició física ideal.
- Reducció dels risc de lesions i malalties.
- Confiança en estar ben preparat per la competició.
- Regularitat en l'obtenció d'un alt rendiment en els partits.
- Gaudeix dels dinars, també en els esdeveniments socials.

Malgrat d'aquests avantatges, molts jugadors no satisfan les seves metes nutricionals. Entre els problemes i les dificultats més comuns es troben:

- Coneixement insuficient dels aliments i begudes, i una preparació inadequada d'aquests.
- Desencertada elecció quan es fan les compres o es dina fora.
- Coneixement pobre o inadequat de la nutrició esportiva.
- Mitjans econòmics insuficients.
- Estil de vida massa ocupat, que no et permet obtenir o consumir aliments apropiats.
- Impossibilitat d'aconseguir bons aliments i begudes.
- Viatges freqüents.
- Ús indiscriminat de suplementes i dinars per esportistes.

Malgrat que no existeix una dieta o recepta miraculosa, el dinar i beure permeten que jugadors de tot nivell de rendiment puguin aconseguir les seves metes personals en els seus

programes d'entrenament i competicions. No té sentit entrenar durament i no fe cas als beneficis que una bona selecció d'aliments pot aconseguir.

Font: Comissió de Medicina Esportiva de la FIFA