

COM RECUPERAR-NOS AL DESCANS D'UN PARTIT

9 novembre, 2017

Els aliments de recuperació al descans dels partits ha estat una de les principals consultes que han fet els usuaris al "Consultori Nutricional" durant aquesta setmana.

Hem de tenir present que el futbolista, després de jugar tota una primera part, haurà d'omplir d'energia el seu cos per afrontar els segons quaranta-cinc minuts de la segona part.

La suor, al ser salada, comporta una sèrie de minerals. Per tant, la primera cosa que hem d'aconsellar a un jugador és que s'ha d'hidratar amb un aigua mineral lleugerament ensucrada, per suplementar la pèrdua a través de la suor.

Per fer això, és ideal no esperar a que arribi la mitja part. És important que els jugadors tinguin ampolles a ma durant el partit, i millor si són solucions energitzants (begudes esportives).

A la mitja part podem menjar mitja peça de fruita, sucs de fruites, afegint sucre. Els sucs de poma i raïm són molt recomanables. Fruites amb poca fibra com pot ser el plàtan, la poma, les maduixes, la síndria o el meló, també són molt bones per reposar forces de cara a la segona part del partit.

El futbolista, a diferència d'altres esportistes no necessita utilitzar greixos com a carburant. La seva prioritat és la hidratació.

Recordem que podeu fer la vostra consulta fent clic aquí:

[CONSULTORI DE NUJTRICIÓ](#)