

ELS BENEFICIS D'UNA DIETA EQUILIBRADA



Quan competeixen jugadors talentosos, motivats i ben entrenats, el marge entre la victòria i la derrota és molt petit. L'atenció al detall pot representar la diferència vital. La dieta afecta al rendiment, i els aliments que escollim consumir durant l'entrenament i la competició afectaran al nostre bon rendiment en ambdues situacions. Com a jugadors de futbol, hem de ser conscients de les nostres metes nutricionals personals i hauríem d'aprendre com elaborar una estratègia d'alimentació per complir aquestes metes.

La dieta pot tenir un gran impacte en l'entrenament i una bona dieta ajudarà a suportar un entrenament intensiu constant i, a la vegada, limitarà els riscos de patir malalties o lesions. A més a més, la correctes eleccions alimentàries poden promoure l'adaptació del cos a l'estímul de l'entrenament.

La teva alimentació al futbol:

Cada jugador és diferent i no existeix una dieta única per les necessitats de tots els jugadors en tot moment. Les necessitats individuals també canvien en una mateixa temporada i els jugadors han de ser flexibles per adaptar-se a aquestes circumstàncies. Cadascú té el seu propi gust personal i ho has de tenir en compte ja que has de gaudir dinant.

La clau és rebre la teva quantitat correcta d'energia per mantenir-se sa i tenir un bon rendiment. Si incorporem massa energia, la nostra grassa corporal augmenta. Amb poca energia, el nostre rendiment cau i podem lesionar-nos i, fins i tot, emmalaltir.

Resum de les avantatges d'una bona alimentació:

- Òptims resultats del teu programa d'entrenament.
- Millor recuperació durant els exercicis, entre exercicis i en altres activitats.
- Assoliment i manteniment d'un pes i un físic ideals.
- Menys risc de lesions i malalties.
- Confiança d'estar ben preparat pel partit.
- Regularitat en l'assoliment d'un alt rendiment en els partits.
- Gaudir del menjar i els esdeveniments socials que impliquen el dinar.

No fa falta ser un expert en nutrició per aconseguir tots aquests beneficis. Tampoc has de calcular i planificar tots els dinars meticulosament. I el més important: no necessites suplementos nutricionals o dietètics complexos. Pel contrari, aquests podrien resultar perjudicials. Si s'ingereixen aliments variats, de temporada, s'exploren noves receptes, es proven totes les variants de diferents aliments i es combinen tots els colors de **l'arc de Sant Martí**, obtindràs tot el necessari per un excel·lent rendiment.

Font:FIFA