

ALIMENTAZIONE:

I CONSIGLI PER L'ESTATE





Una nutrizione estiva equilibrata

L'estate porta con sé eventi sociali e il bisogno di cibi freschi.

Ma come mantenere una dieta equilibrata?

Scopriamolo insieme, potrai goderti l'estate senza rinunciare alla tua salute.



La Colazione



Evita zuccheri e grassi in eccesso. Opta per yogurt al naturale, frutta fresca di stagione, frutta secca e cereali.

Per affrontare al meglio il caldo estivo, inizia con alimenti freschi e nutrienti che forniranno energia senza appesantirti.

Il pasto più importante della giornata



Idratazione

Bevi almeno due litri d'acqua al giorno.

Limita il consumo di alcolici, cocktail e bibite gassate.

Preferisci infusi freddi con frutta ed erbe di stagione.

Con il caldo, il corpo perde più liquidi.

Mantieni una buona idratazione per evitare la disidratazione e i suoi effetti negativi, come stanchezza e mal di testa.



Il corretto apporto d'acqua





Frutta e Verdura

Consuma circa tre porzioni al giorno. Scegli frutta di stagione come pesche, albicocche, prugne. Verdure colorate ricche di antiossidanti: spinaci, peperoni, carote.

Frutta e verdura sono fondamentali per mantenere l'equilibrio dei nutrienti. Ricche di vitamine e sali minerali, aiutano a contrastare la spossatezza estiva e a mantenere il corpo in salute.

Le Nostre Alleate





Proteine

Pesce di stagione: orata, sogliola, spigola, sardina. Carni bianche con moderazione. Integra i legumi nelle insalate o come contorno. Le proteine sono essenziali per il recupero muscolare e la forza. Opta per fonti leggere e fresche, ideali per i mesi estivi, che ti aiuteranno a mantenerti in forma senza appesantirti.

Proteine: Scelte Intelligenti





Carboidrati e Grassi

Non abbandonare i carboidrati: preferisci quelli integrali. Riduci la carne rossa, i grassi saturi e i cibi elaborati. Usa olio d'oliva a crudo e limita il sale.

I carboidrati integrali forniscono energia costante, mentre ridurre i grassi saturi aiuta a mantenere una digestione leggera. Scegli condimenti sani per esaltare i sapori senza aggiungere calorie indesiderate.

L'energia di cui hai bisogno

Il Gelato

Goditi il gelato con moderazione. Preferisci quello artigianale: gusti alla frutta e sorbetti.

Il gelato può essere un piacere estivo, ma consumalo con moderazione. Opta per varianti più leggere e naturali per soddisfare la tua voglia di dolce senza esagerare con gli zuccheri.

Lo sappiamo che ti piace...





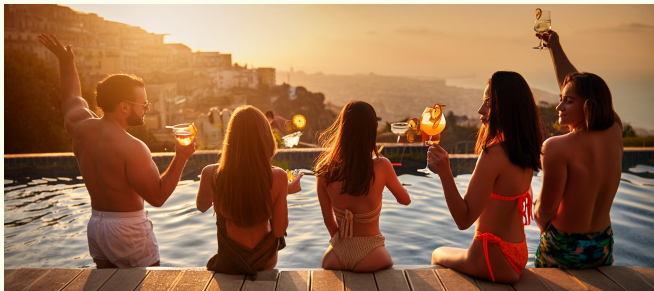
Mantieni una Dieta Equilibrata Anche in Estate

L'estate può essere un periodo impegnativo per la nostra alimentazione, ma con qualche accorgimento possiamo mantenerci sani e in forma. Buona estate e buona alimentazione!

Ricorda che qui a CrossFit Farnese puoi sfruttare la presenza di una figura qualificata per saperne di più e iniziare il tuo percorso nutrizionale. Rivolgiti ai nostri coach per ulteriori informazioni!



Sharing is caring



Speriamo che queste informazioni vi siano state utili! Se avete trovato questa guida interessante, condividetela liberamente con i vostri contatti. Aiutate amici e parenti a mantenere un'alimentazione sana anche durante i mesi estivi.

Ricordate, che siamo disponibili ad aiutare non solo i membri del box, ma anche i vostri amici e familiari. Se qualcuno ha bisogno di una consulenza nutrizionale personalizzata, non esitate a mettervi in contatto con noi!



Buona estate e buon allenamento a tutti!

