

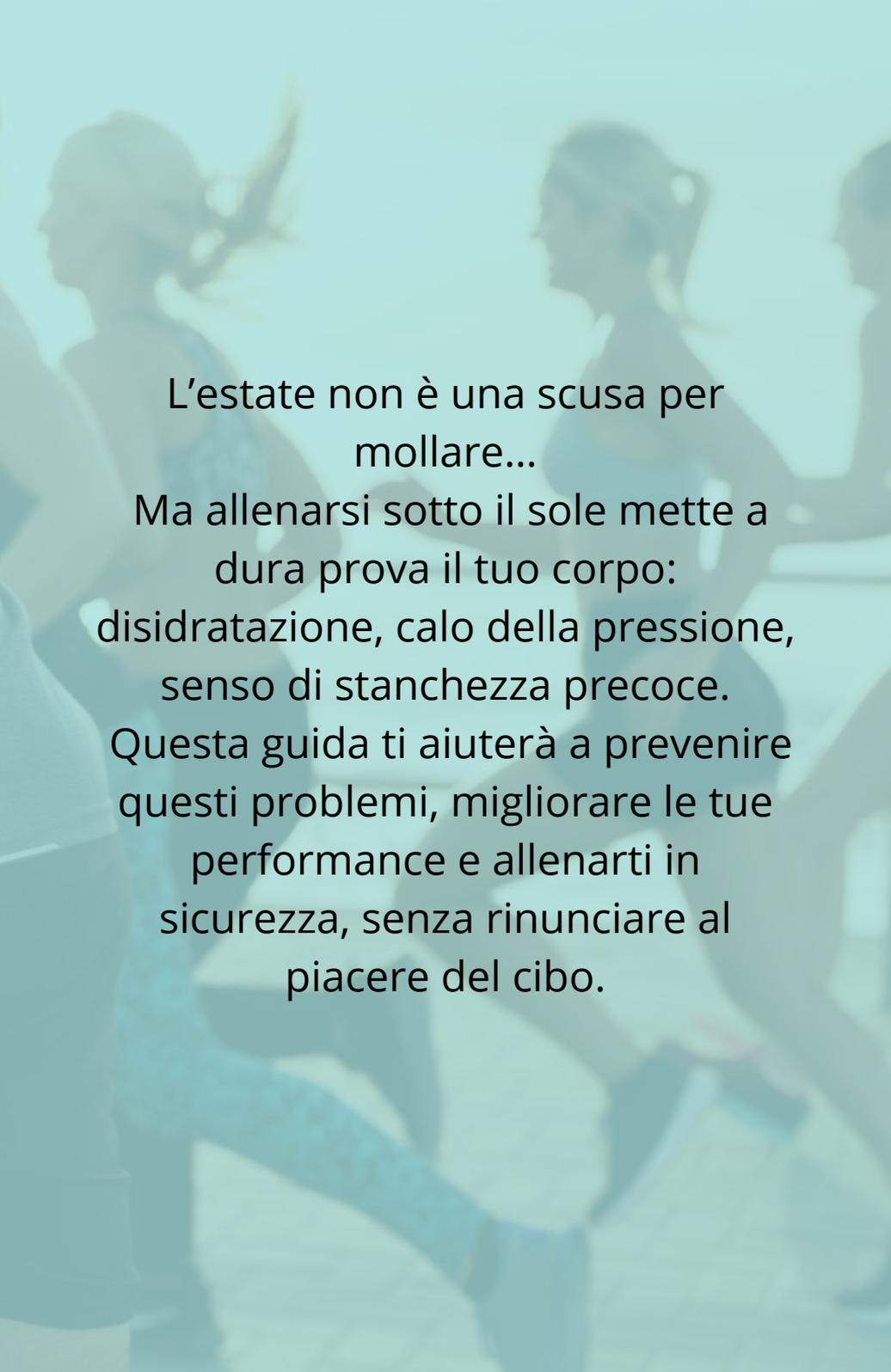
Allenarsi con il caldo

COSA MANGIARE, BERE E QUANDO FARLO PER NON PERDERE POTENZA

SportivaMente

**NUTRIZIONE CHE TI FA
ANDARE LONTANO**





L'estate non è una scusa per
mollare...

Ma allenarsi sotto il sole mette a
dura prova il tuo corpo:
disidratazione, calo della pressione,
senso di stanchezza precoce.
Questa guida ti aiuterà a prevenire
questi problemi, migliorare le tue
performance e allenarti in
sicurezza, senza rinunciare al
piacere del cibo.

1 ora prima dell'allenamento

Obiettivo: Preparare il corpo a sforzo e caldo

💧 Bevi 300-400 ml di acqua a temperatura ambiente

🧂 Aggiungi un pizzico di sale o succo di limone se sudi molto

🍌 Snack leggero: banana / 2 gallette con miele / yogurt magro

Durante l'allenamento

Regola base: Bevi prima di avere sete

 Ogni 15-20 minuti: 2-3 sorsi d'acqua

 Allenamento > 45 min? Aggiungi sali minerali (o acqua di cocco)

Evita: bibite gassate, tè freddo industriale, acqua troppo fredda

Dopo l'allenamento

Reintegrazione rapida e mirata:

🥤 Smoothie: banana + spinaci + semi di chia + acqua fredda

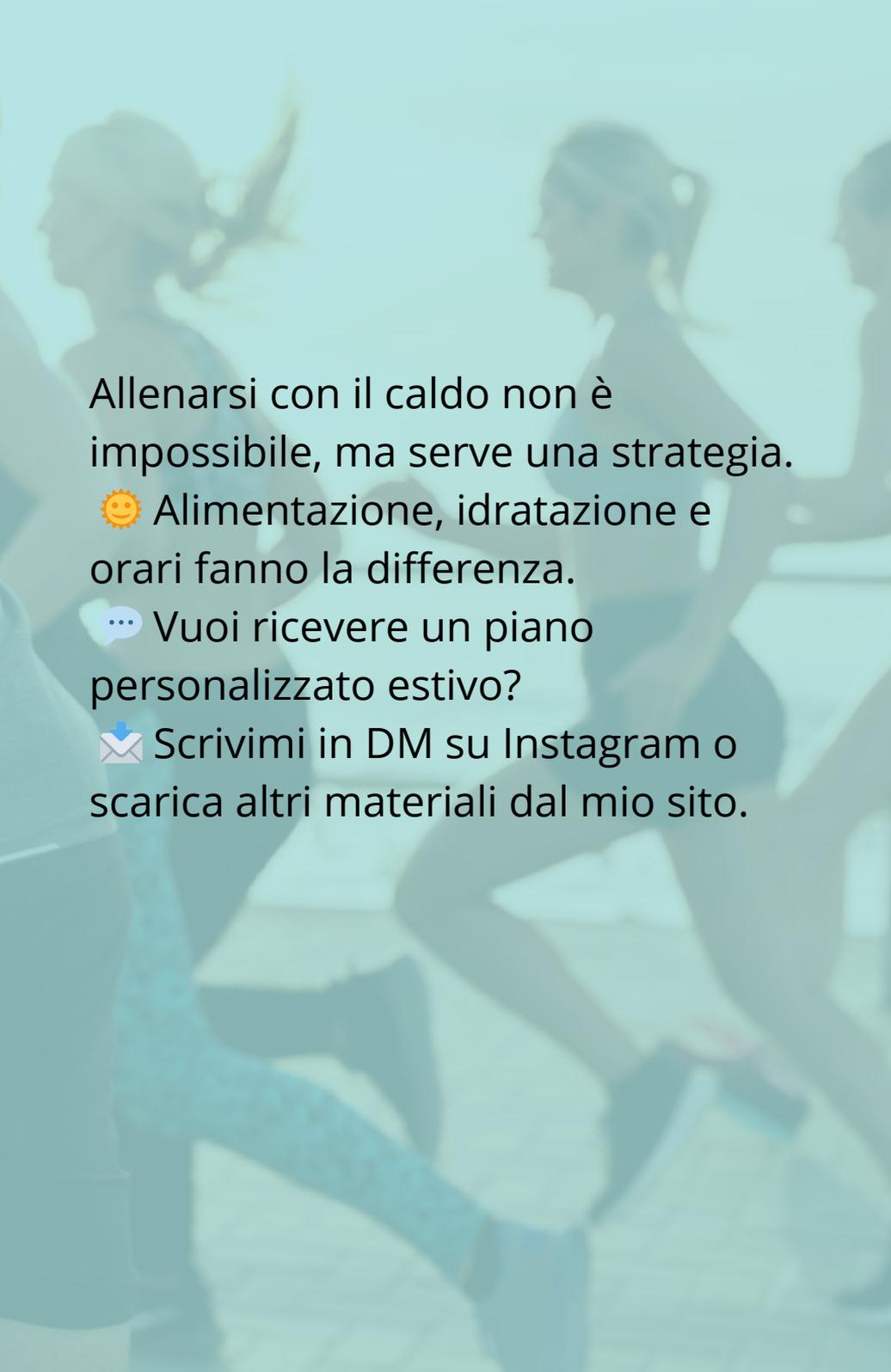
🍷 Oppure: yogurt greco + frutta fresca + miele

💧 Entro 30 min: altra acqua e un pasto leggero entro 1 ora

Lista della spesa estiva sportiva

 I must da avere sempre in frigo
(o borsa termica):

- Anguria, melone, albicocche
- Cetrioli, lattuga, zucchine crude
- Riso basmati, pane integrale, fiocchi d'avena
- Yogurt greco, latte vegetale
- Semi di chia, frutta secca
- Acqua naturale, acqua di cocco

A blurred background image showing several runners in motion, likely during a race or training session. The image is overlaid with a semi-transparent light blue filter.

Allenarsi con il caldo non è impossibile, ma serve una strategia.

☀️ Alimentazione, idratazione e orari fanno la differenza.

💬 Vuoi ricevere un piano personalizzato estivo?

✉️ Scrivimi in DM su Instagram o scarica altri materiali dal mio sito.