

## Rigenerazione – Alimentazione: Rifornire le riserve

Durante la fase di recupero è importante riempire i depositi di carboidrati e mangiare cibi ricchi di proteine per favorire il processo di ricostruzione delle cellule e dei tessuti. In questo aiuto sono forniti dei consigli molto utili per l'applicazione pratica.



Una sana alimentazione è sicuramente un'importante premessa per sopportare lo sforzo fisico. Chi mangia in modo poco equilibrato o non a sufficienza aumenta il rischio di subire un infortunio.

Contrariamente a quanto si possa immaginare, le vitamine non giocano un ruolo prioritario nell'alimentazione dello sportivo. Per contro, dopo lo sforzo fisico occorre ripristinare il bilancio energetico attraverso un'alimentazione ricca di carboidrati e di proteine.

### Rigenerazione – Alimentazione: Rifornire le riserve



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSP**