

PERCHÉ UN ALIMENTAZIONE pH ACIDO?

Una scelta per allenare maggiormente il sistema biochimico che “costruisce” l’energia!
Infatti con i buoni alimenti della giornata Born to Run si incrementeranno le scorte e si risparmieranno buone scorte di glicogeno!

Una giornata ...BORN to RUN!

u PANINO PRE SFORZO

pane con BRESAOLA scaglie di FORMAGGIO (Parmigiano Reggiano e/o grana Trentino)
ed un ...filo di OLIO extravergine di oliva nuovo
w da consumarsi nella mattinata in caso di training pomeridiano in base ai tempi digestivi

u SPUNTINO ENERGETICO (DA CONSUMARSI PRIMA DELLO SFORZO)

yogurt di alta qualità con fermenti attivi cereali e/o fette biscottate con il composto **MIRTILLATTICO SPUNTINO** succo e/o spremuta di agrumi mediterranei
w la quantità degli alimenti è subordinata dall’impegno sportivo

u TRAINING



1 progressione di **FORZA&OSSIGENO** in piano, 2 in salita e 2 in ...discesa!

w Nella borraccia **MIRTILLATTICO FLUIDO** da bersi al bisogno
w Nel borraccino **AGAVELATTICO** da sorseggiare durante lo sforzo
w In tasca **MIRTILLATTICO MOVIMENTO** una dose ogni 90-120 minuti

u MONOPIATTO per il ripristino PLASTICO/ENERGETICO

SUBITO dopo lo SFORZO **ALGA SPIRULINA**
Frappè con yogurt mirilli frutta 50 ml di succo di **AGAVE**
Quindi un PIATTO di PATATE e CAROTE con TONNO (al naturale)
condire con OLIO extravergine di oliva ed aromi mediterranei

u SPAZIO per il ripristino ATLETICO/ORGANICO

Bagno di VAPORE o SAUNA, massaggio e/o recupero con elettro-stimolatore (defaticamento)
STRETCHING e YOGA w infine momento di RELAX e/o lettura

I vantaggi della giornata BtR!

Lo spuntino (con Ph acido) migliora la capacità organica di fronte alle alte concentrazioni di lattato
il panino (con antagonismo fra glucagone insulina) gioca un ruolo importante per un aumento fisiologico degli ormoni della forza (inoltre apporta sensazioni di maggior potenza)

il training di metodo

parco e misurato mette in evidenza e migliora le proprie doti intrinseche
(il protocollo integrativo, a base di acido lattico, migliora e protrae le scorte energetiche)

lo spuntino

dopo lo sforzo azzera il debito energetico contratto e favorisce il processo anabolico

lo spazio

per il ripristino non è tempo perso, anzi è parte importante della giornata Born to Run!