

SEI UNO SPORTIVO?

NON SOLO ALLENAMENTO FISICO

L'Alimentazione consapevole
per una autentica performance
sportiva



*Sei uno sportivo,
sai che ogni
allenamento conta
e che il sudore
versato è un
investimento per i
tuoi obiettivi.*

Ma c'è un altro
pilastro, spesso
sottovalutato, che fa
la vera differenza tra
un buon risultato e
una performance
eccellente:
l'alimentazione
consapevole!



L'alimentazione non è solo "benzina" per il tuo corpo; è la chiave per ottimizzare la performance, velocizzare il recupero e prevenire gli infortuni.

In quanto biologa nutrizionista, so che ogni sport ha esigenze uniche.

Un maratoneta non può alimentarsi come un sollevatore di pesi, né un ciclista come un calciatore. Il tuo piano nutrizionale deve essere specifico come il tuo allenamento.

**Continua
a
leggere**

CARBOIDRATI

I Tuoi alleati energetici

Spesso demonizzati, i carboidrati sono la tua principale fonte di energia.



Senza un adeguato apporto, il tuo corpo non può sostenere l'intensità dell'allenamento e la performance ne risente. Impareremo a scegliere i carboidrati giusti, a distribuirli correttamente durante la giornata e a capire l'importanza del rifornimento prima, durante e dopo l'attività fisica.

PROTEINE

Le proteine sono i mattoni dei tuoi muscoli.



Un'adeguata assunzione proteica è fondamentale non solo per costruire massa muscolare, ma soprattutto per riparare i tessuti danneggiati dall'allenamento intenso.

Ti guiderò nella scelta delle fonti proteiche di qualità per massimizzare il recupero e ridurre i tempi di stop.

IDRATAZIONE

Un fattore critico



La disidratazione, anche lieve, può compromettere seriamente le tue prestazioni e mettere a rischio la tua salute.

Molti atleti non sono consapevoli di quanto e quando bere.

Il mio percorso nutrizionale si concentrerà anche su un piano di idratazione personalizzato, studiato per supportarti in ogni fase dell'allenamento e della gara.

*Il mio approccio va oltre una
semplice dieta.*

Ti insegnero a leggere i segnali
del tuo corpo, a capire come
ogni alimento influisce sulla
tua energia e sul tuo recupero.

Un piano nutrizionale su misura ti
permetterà di superare i tuoi limiti,
ottenere risultati concreti e vivere
il tuo sport al massimo
delle tue potenzialità.

Se sei pronto a trasformare la tua
alimentazione nel tuo più grande
vantaggio competitivo, **contattami**.

Iniziamo il tuo percorso verso la vetta.

GIULIA FORTI
Biologa Nutrizionista