

RECOMENDACIONES ALIMENTARIAS

ANTES DEL DEPORTE :

Fracción pequeña de pan o cereal
con 1 porción pequeña de frutos secos

SI EL DEPORTE DURA +2h:

mini bocadillo/ frutos secos/ fruta desecada



DESPUÉS DEL DEPORTE:

1 pieza de fruta



RECOMENDACIONES HIDRATACIÓN : Agua

RECOMENDACIONES EJERCICIO:

50 minutos actividad física intensa
x 2 veces semana.
Combinar con otros ejercicios
el resto de la semana (3 días más)

