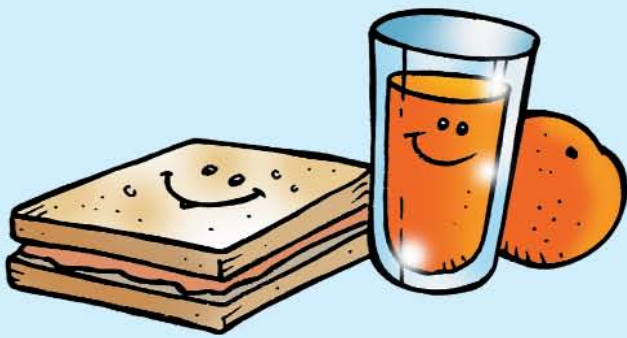


Alimentarsi...



Un **toast** con una **spremuta** saziano fino al pranzo. Oppure yogurt e muesli con l'aggiunta di noci e mandorle che aiutano a non avvertire il buco nello stomaco di metà mattina.

Cappuccino e **brioche** sono da evitare perché non facilmente digeribili per molte persone. Come non sono consigliate ciambelle (o paste frolle con marmellate) e succhi di frutta, in quanto rappresentano un concentrato eccessivo di zuccheri. Inoltre i grassi presenti in certe paste dolci non sono indicati per una corretta alimentazione.



Se il viaggio è particolarmente lungo, sono consigliabili merendine a metà mattinata a base di **yogurt**, frutta secca e cacao. Il **cioccolato nero** e le mandorle aiutano a risollevare il fisico ed anche l'umore. Da escludere: patatine fritte, snack dolci e salati. Infatti troppo sale e/o troppo zucchero alterano il metabolismo non offrendo il nutrimento necessario per avere sprint.



Bibite che aiutano: **acqua naturale** o aromatizzata, **bevande light alla frutta** con vitamine, integratori salini o cola light (ottima anche per il contenuto di caffeina). Bibite che danneggiano: **bevande alcoliche** in genere per ovvi motivi, **tè freddo** (troppo calorico) e varie bibite come **aranciate gassate**, **chinotti**, ecc... Attenzione con le bevande energetiche: esagerando si rischiano tachicardie e capogiri.

