

Buone abitudini alimentari



Andare in bicicletta fa bene al corpo e alla mente. È però soprattutto uno sforzo fisico. E chi dice sforzo fisico dice dispendio energetico. Pertanto, una buona alimentazione è uno dei pilastri della forma fisica, così come l'idratazione. Ma devo mangiare prima di salire in bici e/o dopo? Quando dovrei pensare a fare uno spuntino? Pedalare a stomaco vuoto, buona abitudine o no? Ci sono cibi migliori di altri?

Stabiliamo alcune basi per una buona dieta.

Cosa deve contenere il mio piatto?

1/2 di verdure verdi e frutta di stagione. Il loro consumo aiuta a combattere e neutralizzare i radicali liberi, favorendo l'equilibrio acido-base dell'organismo. Vale a dire almeno 3 porzioni di verdura e due di frutta.

1/4 di proteine. Sono essenziali per la costruzione e la riparazione dei tessuti.

Praticamente non servono come substrati energetici. Per colazione e pranzo, scegli proteine animali. A cena privilegia quelle vegetali, più digeribili per il nostro organismo.

1/4 di amido. Chiamati comunemente carboidrati, corrispondono al carburante privilegiato del muscolo, la benzina. Aiutano a ricostituire gradualmente le riserve di glicogeno.

Pedalare a stomaco vuoto fa bene o fa male?



Se pedali per un'ora a passo moderato, in resistenza, vale a dire in respirazione facilitata, le tue riserve sono generalmente sufficienti. A patto di aver consumato un pasto veramente equilibrato la sera prima e di essersi idratati un minimo all'alba. Bere un bicchiere abbondante

di acqua al mattino è un buon modo per reidratarsi dopo la notte, per eliminare le tossine, per attivare il metabolismo... Attenzione! È bene pulire la macchina di tanto in tanto ma non sistematicamente.



Uscita al mattino, perché hai fretta?

La chiave è dividere la colazione. Prima di partire, prendi un frutto, una spremuta o una composta 🍌. Al ritorno mangia come al solito: cereali o fette biscottate integrali al burro, prosciutto, ricotta, yogurt, frutta, tè o caffè.

Approfitti della pausa pranzo per andare in bicicletta?

Fai uno spuntino alle 10:00 con un frutto, una composta, una barretta ai cereali, una o due fette di pane integrale o anche uno yogurt. Fai un pasto vero dopo essere uscito.

Pedali nel tardo pomeriggio o alla sera?

Se inizi a pedalare intorno alle **18:30-19:00**, fai uno spuntino dall'1:30 alle 3 ore prima. Una volta tornato, preparati per la cena. Se invece pedali [evidentemente al chiuso, in casa sui rulli o in palestra] tra le **20:00 e le 20:30**, dividi il pasto. Mangia proteine (prosciutto, formaggio, petto di pollo o tacchino) almeno un'ora prima. Dopo la sessione, fai un pasto leggero con verdure e frutta.



Il cibo è essenziale per l'esercizio. Fa parte dell'igiene della vita, allo stesso modo dell'idratazione, del sonno e dell'allenamento.

Il nostro fabbisogno energetico è più o meno importante a seconda dell'intensità e della durata dell'allenamento e delle condizioni esterne (clima, tipo di percorso, ecc.). Qualunque sia il tuo livello di attività, il tuo corpo ha bisogno di carburante. Da qui l'importanza di mangiare regolarmente in modo vario ed equilibrato, senza dimenticare di mantenersi ben idratati!

★ *La composta è un dolce originario dell'Europa medievale, a base di frutta intera o in pezzi, sciroppata nello zucchero. I frutti interi vengono cotti in acqua con zucchero e spezie. Lo sciroppo può essere condito con vaniglia, scorza di limone o arancia, bastoncini o polvere di cannella, chiodi di garofano, altre spezie, mandorle tritate, cocco grattugiato, frutta candita o uvetta. La composta va servita tiepida o fredda.*



Fonte: <https://en.wikipedia.org/wiki/Compote>

Articolo originale di **Clarisse Nénard**

www.clarissenenard.com

<http://www.vivonsvelo.fr/blog/sante-bien-etre/les-bonnes-habitudes-alimentaires-a-prendre/>