

C.O.N.I. F.I.J.L.K.A.M.
ASSOCIAZIONE SPORTIVA
G U G L I E L M I
JUDO KARATE FITNESS

10 CONSIGLI PER TONIFICARE

- Dividere la razione giornaliera in 5 o 6 pasti almeno.
- Evitare assolutamente tutti i cibi che contengono grosse quantità di grassi saturi come **insaccati, dolci e olio fritto**.
- Fate si che la vostra razione quotidiana sia ben equilibrata tra **proteine grassi e carboidrati**.
- Bevete molto e spesso almeno **2 litri di acqua** al giorno.
- Cercate di mangiare meno cibi ad alto indice glicemico come **pasta, zucchero, patate, carote e banane**.
- Preferite nella vostra dieta giornaliera cibi a medio/basso indice glicemico come **legumi, fruttosio, orzo e avena**.
- Variate nella settimana le fonti proteiche tra **carne e pesce, latte, uova**.
- Variate nella settimana le fonti glucidiche tra **pasta, riso, orzo, avena e legumi**.
- Inserite sempre nella giornata **verdure e frutta**.
- Cucinate tutti gli alimenti senza condimenti pesanti, molto meglio la cucina a vapore.

Donato Cannone

Allenatore Naz. Fed. di Karate, Pesistica & Cultura Fisica