

# L'ALIMENTAZIONE PRIMA DELLA GARA

Se la partita è in trasferta alle 18.00 (inizio del riscaldamento alle 17.00) la squadra deve essere seduta a tavola per pranzare alle 12.30.

## Alcune regole:

1. Il pasto che precede la gara deve essere consumato 3-4 ore prima di iniziare il riscaldamento pre-gara.
2. Pochi grassi e proteine assicurano una digestione semplice e veloce.
3. Non accedere con le fibre (verdura, frutta) provoca fastidi durante l'incontro.
4. Non mangiare troppo: Ciascuno nel consumare il pasto tiene presente le proprie abitudini.
5. Non accedere nei condimenti (specie burro).
6. Mangiare lentamente, masticando a lungo.
7. Bere due tazze di acqua due ore prima della gara e due 15 min prima della gara.

## Formula per pallavolisti:

- 1) Carboidrati (pasta, riso, pane) 50-65 %  
Grassi (burro, dolci, olio) 20-35%  
Proteine (carni, vitello, pollo, prosciutto, uova, pesce) 10-35 %
- 2) Aumentare l'apporto vitaminico durante l'inverno o durante i periodi di intenso lavoro
- 3) Bere 8-10 bicchieri di acqua ogni allenamento
- 4) Integrare sali minerali persi attraverso eccessiva sudorazione
- 5) Non mangiare dolci prodotti industrializzati. patate e non bere bevande gassate