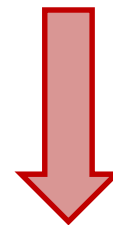


És fonamental **adaptar la ingesta calòrica** a la **despesa energètica**.

En aquests casos de despesa reduït, **la ingesta de calories ha de ser menor** que durant la rutina habitual d'entrenament per tal de no augmentar la massa de greix.

CARBOHIDRATS



LLEGUMS
FRUITA
VERDURA
PROTEÏNA



AREA DE SALUT



CONSELLS



- **Planificar els menús:** Fes una organització setmanal o quinzenal del menú ja que t'ajudarà a una compra més responsable evitant adquirir i improvisant amb aliments més calòrics i innecessaris. Porta la llista de la compra preparada sempre que vagis a comprar.
- **Evita abús dels aliments ultraprocessats.** Son més resistents al temps, pel que es pot caure en la temptació d'incloure'ls a la llista de la compra, evita begudes ensucrades.
- **Substitueix les begudes amb gas** o sucs d'alt percentatge en sucre per aigua, café o infusions.
- Aprofita ara que tens temps per poder fer els **sucs de fruita naturals o batuts**, vigilant que poden ser una font d'ingesta calòrica molt potent d' una manera fàcil, escollint bé els ingredients.





CONSELLS



- Escull **aliments saciants i saludables**: per evitar la ingesta en grans quantitats o tenir gana al poc temps d'haver finalitzat àpat. Es recomanen: llegums, fruits secs, carns magres. Peix blau, ous i làctics (escollint opció amb menys greix)
- En cas de fer ingesta **de cereals prioritzar que siguin integrals** per l'aport de fibra.
- Recorda **tenir cura a l'hora de picar entre àpats** i en cas de fer-ho escollir aliments com: encurtits, crudités, torrades integrals, iogurt amb semilles i/o fruita, fruita seca, etc.
- **Optar per les fruites amb menys aport de sucre i més aigua**: pinya, maduixot, síndria, meló
- No hem de deixar d'hidratar-nos intentant mantenir equilibri hídric del nostre cos i **evitant en mesura el consum d'alcohol**, a banda de ser diurètic produeix deshidratació i inflamació.

