



Mangiare prima o dopo l'attività fisica?

Hai appena finito di lavorare e vuoi fare un po' di esercizio prima di cena. Ma hai un po' di fame. Dovresti mangiare prima di fare attività fisica o aspettare?

Dietisti e *fitness trainer* hanno diverse opinioni relativamente a questo argomento. Il fondatore e CEO di Jazzercise, Judi Sheppard Missett, ci ricorda di considerare che tipo di attività faremo, e di ascoltare il nostro corpo. Consiglia anche di bere molta acqua prima, durante e dopo l'allenamento.

Mangiare prima dell'allenamento

Se fai attività fisica la mattina prima di colazione, gli esperti di sport raccomandano di avere qualcosa nello stomaco prima di cominciare, così che il corpo abbia l'energia sufficiente ad affrontare l'allenamento. Tieniti leggero, specialmente se vai a correre o prevedi di saltare. Un piccolo snack contenente carboidrati è una veloce fonte di energia.

Prova a mangiare una banana, un toast o uno yogurt. Scegli i cibi che vanno bene per il tuo corpo: evita cibi acidi. Aspetta dai 10 ai 30 minuti dopo aver mangiato per evitare crampi muscolari.

Mangiare dopo l'allenamento

Alcuni *fitness trainer* sostengono che mangiare dopo aver fatto attività fisica è fantastico per chi vuole perdere peso. L'indice metabolico aumenta dopo l'allenamento e questo permette al corpo di usare immediatamente tutta l'energia ed i grassi del pasto. Alcuni dicono addirittura che quello è il momento giusto per mangiare cioccolata o patatine.

In modo più sensato, un dietista della Mayo Clinic consiglia di mangiare proteine e carboidrati entro le 2 ore successive all'allenamento per aiutare i muscoli a recuperare.

Una buona scelta per uno snack post-allenamento comprende noci, frutta o un uovo sodo. Anche gli *sport drink* o i succhi vanno molto bene se c'è necessità di assumere carboidrati quando non hai sufficiente fame per un pasto completo.

Prima e dopo

Nel complesso, il consiglio degli esperti di fitness e dietisti è che sarebbe meglio mangiare sia prima, sia dopo l'allenamento: un piccolo snack prima e solitamente un pasto più sostanzioso dopo. Fai attenzione alla quantità ed a tipo di cibo a seconda del momento della giornata che dedichi all'esercizio, la durata e l'intensità del tuo programma.

Più importante di tutto, ascolta il tuo corpo, segui l'intuito, divertiti e stai in forma!

Judi Sheppard Missett, che ha trasformato il suo amore per la danza jazz in un fenomeno mondiale, ha fondato il programma di fitness-dance *Jazzercise* nel 1969. Judi ha migliorato le opportunità di business per uomini e donne appartenenti al settore *fitness* trasformando il programma in un franchising internazionale che oggi conta 7.800 istruttori che insegnano più di 32.000 classi alla settimana in 32 paesi. Il programma di allenamento, che offre una fusione di danza jazz, lavoro cardio, Pilates, yoga, cardio-boxe e movimenti del latino-americano, ha influenzato positivamente milioni di persone in tutto il mondo. I benefici offerti da Jazzercise includono l'aumento della resistenza, della forza e della flessibilità.. e poi...ti fa sentire così bene! Tra gli altri programmi Jazzercise disponibili ci sono Junior Jazzercise, Jazzercise Lite e Personal Touch.

Per maggiori informazioni su Jazzercise vai su www.jazzercise.it o www.jazzercise.com