dicembre 2024

Le DIETE SPECIALI

SPORT

Per supportare l'attività sportiva è fondamentale scegliere una corretta dieta che contenga una notevole varietà di cibi a supporto dell'aumentata richiesta di energia conseguente al lavoro muscolare. Rispetto a quella di un individuo che non pratica alcuna attività, l'alimentazione dello sportivo si differenzia principalmente nella quantità di calorie di cui ha bisogno nell'arco della giornata. È necessario mangiare cibi che contengano un ampio spettro di nutrienti per un fabbisogno calorico che varia da 2000 a 5000 kcal giornaliere. In particolare parliamo di carboidrati, che hanno una funzione energetica primaria perché supportano lo sforzo fisico durante l'attività sportiva; proteine, indispensabili per costruire e riparare i tessuti, oltre che far crescere la massa muscolare; grassi, con funzione sia energetica che strutturale, soprattutto delle membrane cellulari; vitamine, minerali, fibre che aiutano a proteggere l'organismo; acqua, fondamentale per la regolazione termica.
Inoltre è consigliabile mangiare almeno tre ore prima dell'allenamento; dopo l'attività fisica reidratarsi con acqua o bevande energetiche per rifornire i muscoli di glicogeno; integrare gli zuccheri persi con frutta fresca anche cetrifugata, oppure frutta secca; bere durante tutta la giornata, non solo durante e dopo l'attività fisica.

FARMACIA dei Bastioni

ORARIO
chiusura:
sabato pomeriggio

dal 30 Settembre al 14 Aprile
LUN –MER–GIO- VEN
9,00 - 13,00 / 15,00 – 19,00
MAR 9,00–13,00 / 15:00-19:30
SAB 9,00 – 12,30

dal 15 Aprile al 29 Settembre
LUN –MER–GIO- VEN
9,00 - 13,00 / 15,30 – 19,30
MAR 9,00–13,00 / 15:00-19:30
SAB 9,00 – 12,30

FARMACIA dei Bastioni
Dott.ssa Daniela Arneodo
Socia C.I.S.A.F.
Via Gatti, 37
10098 Rivoli (TO)
Tel 011 9530468 - Fax 011 9510363

La Farmacia sempre al vostro servizio anche sul web

www.farmaciadeibastioni.it
farmacia@farmaciadeibastioni.it

seguici anche su

1	**Domenica** S. ANSANO	●
2	**Lunedì** S. BIBIANA	
3	**Martedì** S. FRANCESCO SAVERIO	
4	**Mercoledì** S. BARBARA	
5	**Giovedì** S. GIULIO M.	
6	**Venerdì** S. NICOLA VESCOVO	
7	**Sabato** S. AMBROGIO VESCOVO	**Aperto 9,00 - 12,30**
8	**Domenica** IMMACOLATA CONC.	◐
9	**Lunedì** S. SIRO	
10	**Martedì** N.S. DI LORETO	
11	**Mercoledì** S. DAMASO PAPA	
12	**Giovedì** S. GIOVANNA F.	
13	**Venerdì** S. LUCIA V.	
14	**Sabato** S. POMPEO	**Aperto 9,00 - 12,30**
15	**Domenica** S. VALERIANO	○
16	**Lunedì** S. ALBINA	
17	**Martedì** S. LAZZARO	
18	**Mercoledì** S. GRAZIANO VESCOVO	
19	**Giovedì** S. FAUSTA	
20	**Venerdì** S. LIBERATO MARTIRE	
21	**Sabato** S. PIETRO CANISIO	**Aperto 9,00 - 12,30**
22	**Domenica** S. FRANCESCA CABRINI	◑
23	**Lunedì** S. VITTORIA	
24	**Martedì** S. DELFINO	
25	**Mercoledì** NATALE DEL SIGNORE	
26	**Giovedì** S. STEFANO PROTOM.	
27	**Venerdì** S. GIOVANNI AP.	
28	**Sabato** SS. INNOCENTI MARTIRI	**Aperto 9,00 - 12,30**
29	**Domenica** S. TOMMASO BECKET	
30	**Lunedì** S. RUGGERO	●
31	**Martedì** S. SILVESTRO PAPA	

farmaLEM PUNTO SALUTE Realizzazioni grafiche e grafica web per farmacie