

NUT. SAIDE MOBARAK

CEL: 5541458055

ELEUTERIO MÉNDEZ 1540, SAN SIMÓN TICUMAC

RECOMENDACIONES

HOLA DANI TE DEJO LAS SIGUIENTES RECOMENDACIONES PARA TU SIGUIENTE COMPETENCIA:

- 1- LA NOCHE ANTERIOR A TU COMPETENCIA ES IMPORTANTE REALIZAR UNA CARGA DE HIDRATOS DE CARBONO COMO 2 GALLETAS MARCA "THE COMPLETE COOKIE" Y 1 TOMA DE PROTEÍNA ORGAIN
 - 2- DESAYUNA DE 2-3 HORAS ANTES DE LA COMPETENCIA Y TE RECOMIENDO EL SIGUIENTE MENÚ:
1 TAZA DE AVENA CON 1 PLÁTANO 1 CUCHARADA DE CREMA DE CACAHUATE Y 1 TAZA DE LECHE VEGETAL DE TU GUSTO.
 - 3- 1 TAZA DE CAFÉ BIEN CARGADO
 - 4- MÍNIMO 1 LITRO DE BEBIDAS ENERGÉTICA COMO GATORA DE DURANTE LA COMPETENCIA
 - 5- DURANTE LA COMPETENCIA ELIGE LA FRUTA SEGÚN TU ESTADO FÍSICO
 - 6- DESPUÉS DE LA COMPETENCIA CUMPLIR CON: 5 EQUIVALENTES DE CEREALES, 3 DE FRUTA Y 2 DE LEGUMINOSAS Y 2 DE PROTEÍNA O 1 TOMA DE PROTEÍNA. EN CASO DE QUE NO HAYA LEGUMINOSAS PUEDEN SER 7 DE CEREALES Y 4 DE FRUTAS
- Y A LO LARGO DEL DÍA CUBRIR CON AL MENOS OTRO LITRO DE HIDRATACIÓN (AGUA NATURAL).