



RISTORO
Maratoneti in transito nei punti ristoro nelle ultime edizioni: frutta e zuccheri le armi migliori per riuscire a completare la corsa

ABITUDINI

COLAZIONE
Durante l'allenamento importante fare una colazione sostanziosa con biscotti, yogurt, frutta, cereali e marmellata

LIQUIDI
È importante bere molto, tra 1,5 e 2 litri al giorno, e in allenamento sovrageggiare acqua ogni 10/15 minuti

DOPO LA GARA
Finita la corsa, reidratarsi con acqua o integratori e assumere zuccheri (frutta, miele, fette biscottate)

ma raccomandazione è questa: non allenarsi mai a troppa distanza dall'ultimo pasto o colazione, al massimo 4 ore. Poi bisogna bere, molto: acqua tra un litro e mezzo e due litri al giorno, frequentemente durante gli allenamenti (una sorsata ogni 10/15 minuti) e bevande energetiche. La prima colazione deve essere sostanziosa ed equilibrata: pane, biscotti, fette biscottate, miele, marmellate, cereali, frutta fresca, caffè, tè o succhi di frutta, latte e derivati, yogurt e lattini fermentati. Tutto quello che si mangia in vista dell'allenamento per una maratona è necessario che

Finita la maratona è importante non fermarsi di scatto ma rallentare gradualmente, idratarsi e assumere zuccheri

sia assolutamente ben distribuito nel corso di ogni giornata quindi prima colazione, spuntino di metà mattina, pranzo, la classica merenda e la cena. Ormai quasi tutti i medici sportivi ed i preparatori consigliano di seguire una dieta mediterranea

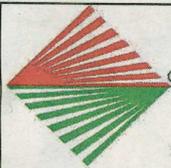
e di ridurre il consumo di grassi e incrementare quello di fibre nei tre giorni prima della gara.

Finita la maratona sarebbe importante non fermarsi di scatto, ma decelerare fino ad arrivare anche a camminare, ma senza smettere di farlo per almeno un'ora. E poi bere, tanto: liquidi, integratori, acqua. E mangiare il prima possibile alimenti con alti contenuti di zucchero (glicemici direbbero i medici): frutta, fette biscottate con marmellata, miele, e via dicendo.

Un massaggio può essere importante ma non è così indispensabile specie se l'at-

tesa è lunga. Una doccia fredda o del ghiaccio sui muscoli delle gambe invece lo sono. Vestirsi con dei materiali che comprimendo il fisico impediscono il gonfiore di alcune parti. E poi mettersi a tavola per un pasto completo. Nutrirsi (pesce, uova, carne, legume, frutta secca o latticini) ma senza abbuffarsi. Il giorno dopo verificare lo stato di salute provando a fare qualche passo, due giorni dopo intensificare le passeggiate, tre giorni dopo si può ricominciare a correre. E preparare la prossima maratona.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



ANACI

Associazione Nazionale Amministratori Condominiali e Immobiliari



L'ANACI, Associazione Nazionale Amministratori Condominiali e Immobiliari, è la maggiore associazione a livello nazionale con più di 8.000 amministratori di condominio associati presenti in tutte le province italiane.

Si occupa della formazione, aggiornamento, organizzazione di seminari e convegni, assistenza e consulenza degli amministratori iscritti.

L'ANACI è inserita dal Ministero della Giustizia nel ristretto Elenco delle associazioni che, in base al possesso di determinati requisiti, sono considerate rappresentative a livello nazionale delle professioni non regolamentate a seguito del D.Lgs 206/2007 che ha recepito la direttiva 2005/36/CE relativa al riconoscimento delle qualifiche

SERVIZI PER GLI AMMINISTRATORI

- Convegni e Corsi di aggiornamento DM 140/2014
- Consulenza, servizi di assistenza e informazione costante
- Certificazione UNI, quesiti scritti, rivista DOSSIER CONDOMINIO

SERVIZI AI CONDOMINI ED AL CITTADINO

- Corsi di formazione per amministratori di condominio
- Consulenze legali, tecniche, fiscali, per i condomini
- Sportello del Condominio presso i Municipi

Via A. Salandra, 1/A - www.anaciroma.it - Tel. 06 4746903

CONVEGNO

CONDOMINIO, SICUREZZA E AMMINISTRATORE
Il triangolo delle Bermuda.

SABATO 9 MAGGIO

Intera giornata HOTEL SHERATON EUR

ANACI Roma organizza un grande Convegno su un argomento delicato per l'amministratore: LA SICUREZZA nel CONDOMINIO, nel corso del quale verranno affrontati argomenti di scottante attualità come la responsabilità dell'amministratore in materia di amianto, le problematiche legate alla delega delle responsabilità, gli obblighi dell'amministratore sui cantieri, i problemi dei lavoratori nel condominio.

Le relazioni saranno tenute da grandi esperti in materia:

Il programma ed il modulo di iscrizione sono disponibili sul sito www.anaciroma.it

Invito ad offrire

CERCASI APPARTAMENTI

Per Dirigenti e Diplomatici nelle zone centrali o ben collegate di Roma
ACQUISTO o AFFITTO



Gratiti immobili anche arredati

Gradite anche nude proprietà

Trattative strettamente riservate

Definizione rapida e senza spese

Si vagliano offerte solo dai diretti proprietari

06.8606069 - 333.275.79.64

info@borsinoimmobiliare.it