

# ALIMENTACIÓ I ESPORT

## Distribució dels aliments per a una intensitat física moderada

Adaptar l'alimentació a la intensitat, el tipus i la durada de l'exercici que es fa és important per al rendiment físic i la salut de l'esportista.

A continuació, es presenten recomanacions sobre la distribució dels aliments en dinars i sopars quan s'ha dut a terme una **activitat física d'intensitat moderada**.

## ENTRENAMENT MODERAT

