



NUTRIENTS QUE APORTEN ENERGIA I COM ESCOLLIR-LOS CORRECTAMENT



Menges poc?

Cansament
Irritabilitat
Pèrdua de massa muscular



Menges molt o malament?

Somnolència
Digestions pesades
Rendiment físic i mental baix



Beus poca aigua?

Dificultat per concentrar-se
Mals de cap
Fatiga i digestions pesades

NUTRIENTS QUE DONEN ENERGIA



HIDRATS DE CARBONI

Principal font d'energia del cos. Aporten combustible per al cervell, el moviment i l'activitat diària.

Prioritza

- Cereals integrals
- Tubercles
- Llegums
- Fruites fresques
- Verdures cuinades



Evita

- Refrescos ensucrats
- Brioixeria
- Sucs industrials o nèctars
- Pans ultraprocessats
- Snacks processats dolços o salats

EXEMPLES SENZILLS

Torrada integral
amb alvocat

Plat de pasta
integral amb
verdures

Arròs integral
amb cigrons i
verdures

Patata bullida
amb ou i
amanida



PROTEÏNES



Construeixen i reparen els teixits. Són essencials per mantenir la massa muscular, la força i la sacietat.

Prioritza (de + a - saludable)



Evita

- ✓ Proteïna vegetal:
Llegums i derivats
- ✓ Ous
- ✓ Peixos
- ✓ Carns magres

- ⊘ Embotits
- ⊘ Embotits freds
- ⊘ Carns vermelles
- ⊘ Carns processades:
Salsitxes, nuggets, hamburgueses industrials...

EXEMPLES SENZILLS

Tofu saltat amb verdures

Amanida de cigrons amb ou dur

Peix amb patata i verdura

Bol de lleties amb arròs integral

Truita amb verdures i pa integral



GREIXOS SALUDABLES

Aporten energia sostinguda i ajuden a regular hormones, a absorbir vitamines i a mantenir les funcions vitals.

Prioritza



Evita

- ✓ Oli d'oliva verge extra (AOVE)
- ✓ Fruita seca natural
- ✓ Llavors (lli, xia, sèsam)
- ✓ Alvocat

- ⊘ Mantega i margarina
- ⊘ Nata i cremes grasses
- ⊘ Embotits
- ⊘ Carns processades i/o greixos

EXEMPLES SENZILLS

Verdures saltades amb oli verge AOVE

logurt natural amb nous i fruita

Amanida amb alvocat i llavors

Pa integral amb crema de sèsam



El component principal del nostre cos, l'aigua



AIGUA

Indispensable per a **la concentració, la digestió, la regulació de la temperatura i el rendiment físic**. Fins i tot petites pèrdues d'aigua redueixen l'energia, la claredat mental i la capacitat d'esforç.

Prioritza

- ✓ Aigua com a beguda principal
- ✓ Infusions sense sucre
- ✓ Aigües saboritzades casolanes
- ✓ Sopes, brous i verdures
- ✓ Fruites amb aigua: síndria, meló...



Evita

- ✗ Refrescos ensucrats
- ✗ Begudes energètiques
- ✗ Sucos industrials o nèctars
- ✗ Alcohol (afavoreix la deshidratació)
- ✗ Snacks processats dolços o salats

EXEMPLES SENZILLS

Prioritza àpats lleugers i rics en verdura

Inclou proteïna a cada àpat

Opta per hidrats integrals i complets

Evita menjar davant de l'ordinador

Beu aigua durant el dia



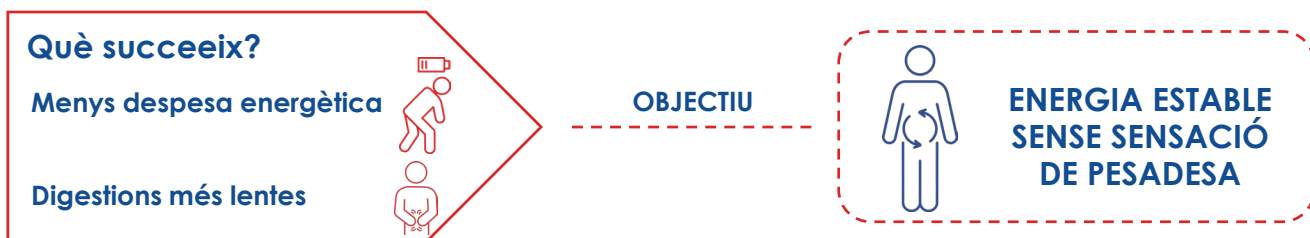


COM ADAPTAR LA TEVA ALIMENTACIÓ AL TIPUS DE JORNADA

04

1 DIA SEDENTARI O D'OFICINA

Hem d'esforçar-nos per moure'ns!



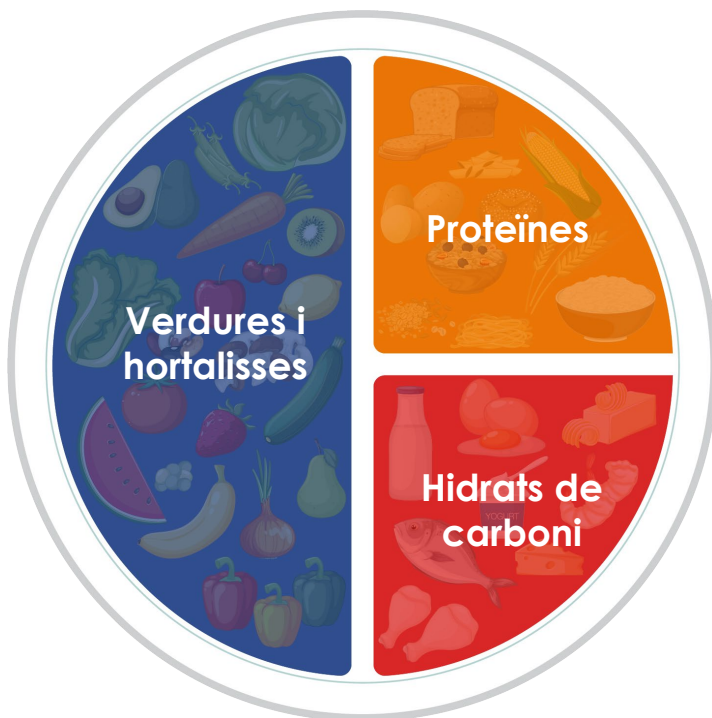
RECOMANACIONS PRÀCTIQUES



1/4 Hidrats

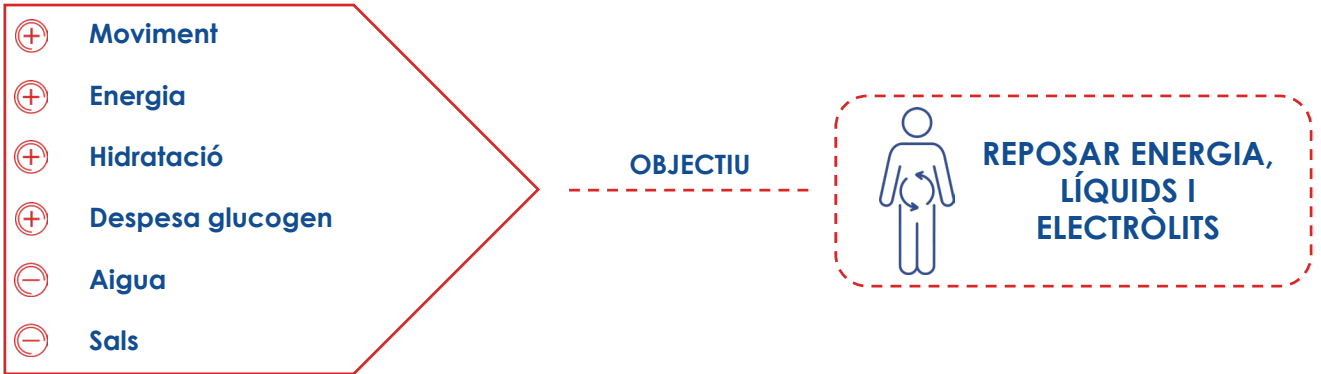
1/4 Proteïna

1/2 Verdures





2 JORNADA ACTIVA O AMB ENTRENAMENT

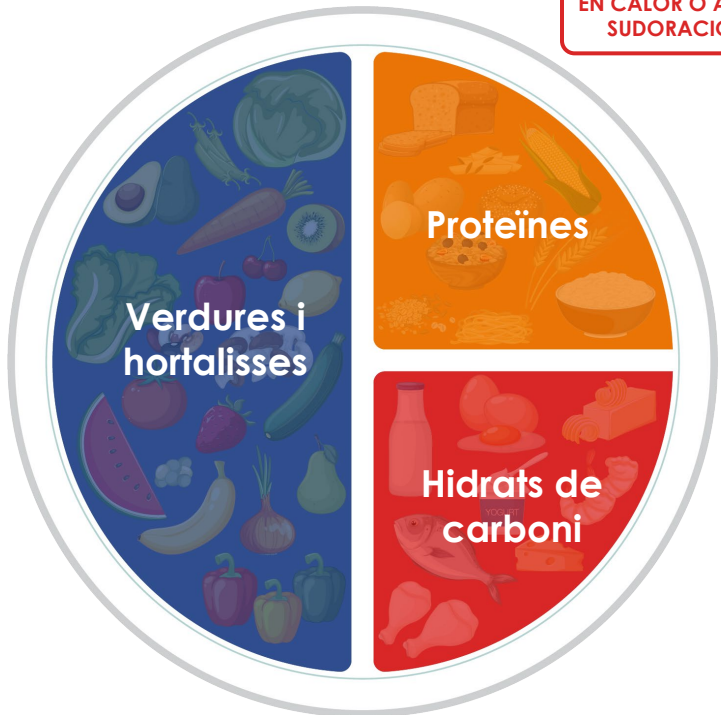


RECOMANACIONS PRÀCTIQUES

- Afegeix hidrats + proteïna a cada àpat
- Potencia fruita i fruita seca
- Beu aigua durant la jornada
- Evita fer àpats pesats abans d'entrenar
- Afegeix sodi: aigua amb mica de sal/brous /begudes amb sals minerals

EN CALOR O ALTA SUDORACIÓ

- 1/4 Hidrats
- 1/4 Proteïna
- 1/2 Verdures



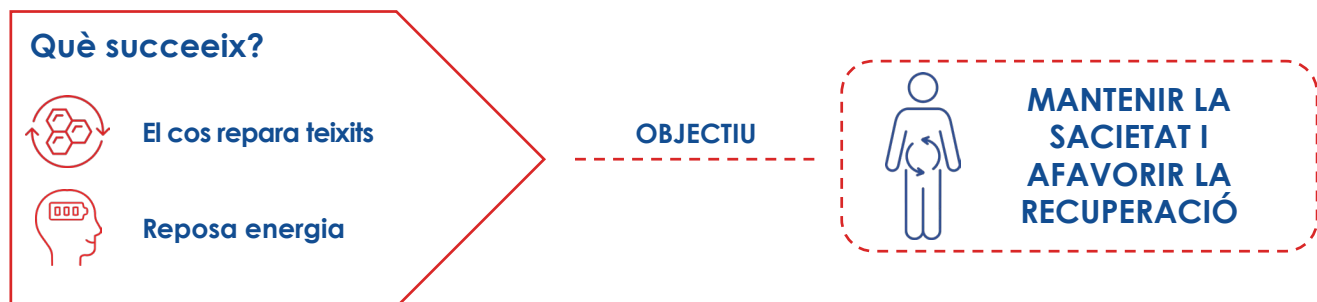
Hidratació recomanada

400-800 mL/aigua durant l'exercici (ajustar a calor ambient i sudoració)



3 DIES DE DESCANS O RECUPERACIÓ

La recuperació també s'ha d'alimentar



RECOMANACIONS PRÀCTIQUES

- Mantingues la proteïna en tots els àpats
- Redueix una mica els hidrats si no entrenes
- Prioritza verdures, aigua i fruita
- Dorm i descansa

Menjar bé també és una manera de recuperar-te

