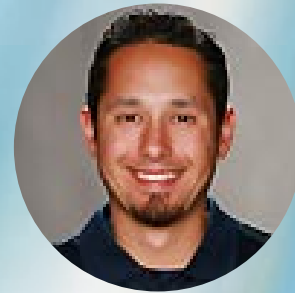


ALIMENTE SU PASIÓN

Los **10** mejores secretos de una mejor nutrición



Armando Rivas,
Director Fisioterapeuta
del LA Galaxy

1. Mantenga la hidratación

Los estudios demuestran que una buena bebida deportiva previene la deshidratación aún más que el agua.

2. Consuma comidas balanceadas

Usted lo ha escuchado una y otra vez, pero realmente funciona: las comidas balanceadas le proporcionan a su cuerpo la más amplia variedad de nutrientes.

3. Recuerde de comer antes de hacer ejercicio

Una comida ligera, aproximadamente 60 minutos antes de que usted haga ejercicio, ayuda a prevenir el hambre y proporciona energía a los músculos que se ejercitan.

4. Carbohidratos específicos para la energía

Los carbohidratos buenos son la fuente de energía fundamental para el ejercicio y el principal alimento para el cerebro.

5. La proteína es un componente principal

La proteína juega un papel importante al desarrollar los músculos y combatir infecciones, provee indicios y controla el crecimiento y mantenimiento del tejido.

6. Disminuya al azúcar.

Además de brindarle calorías negativas a su sistema, tenga en cuenta el efecto de auge y caída que el azúcar tiene en los niveles de energía de su cuerpo.

7. Bocadillos saludables para llevar

Los bocadillos bajos en grasa y altos en nutrientes, como las barras de energía y los batidos instantáneos, ayudan a su cuerpo a dar su mejor desempeño al instante.

8. Consejo Adicional

Los alimentos saludables como reemplazo, clínicamente comprobados y con base científica, aseguran de que su cuerpo tenga los nutrientes requeridos diariamente.

9. Coma todo el día

Para mantener su cuerpo lleno de energía, coma cada dos horas y media, cinco a seis comidas al día, alrededor de 300 calorías cada una.

10. Sea constante con ser constante

El comer bien por varios meses seguidos (y no sólo unos cuantos días) le brindará mejores resultados con su figura.

Saber es poder. Consulte esta lista tanto sea necesario para alimentar su pasión para el estilo de vida saludable y activo que usted se merece.

