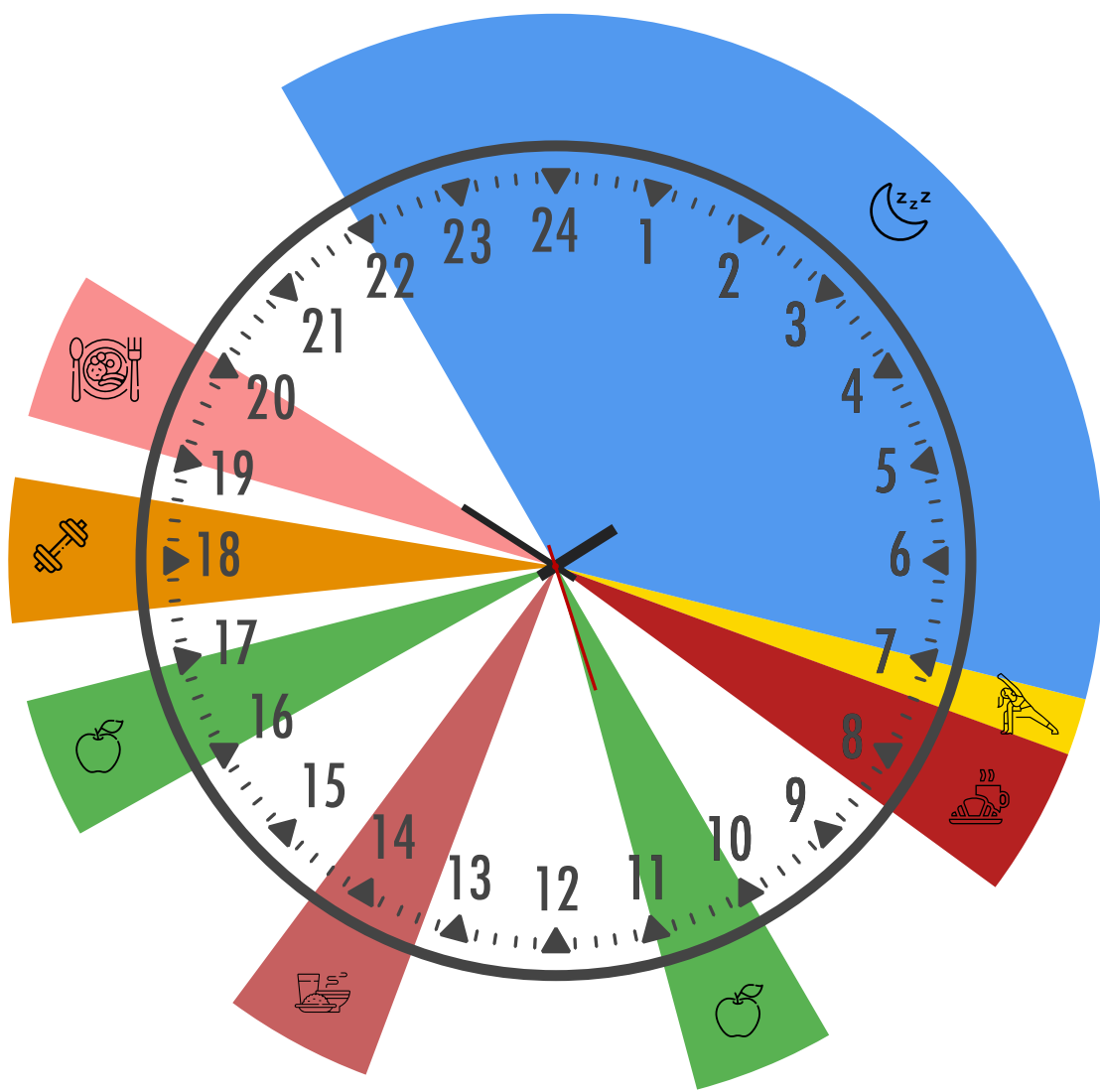


# HEALTHY ROUTINE



## LEGENDA



### STRETCHING

Fare 10 minuti di stretching appena svegli migliora l'afflusso di sangue ai muscoli (e al cervello), facilita la ripresa di contatto con il proprio corpo e fornisce l'energia giusta per iniziare la giornata sentendosi già da subito più sciolti soprattutto se si assumono posizioni scorrette durante il sonno.



### COLAZIONE

La colazione deve essere abbondante. Si consiglia di assumere il 60% di carboidrati e il restante 40% di proteine.



### SPUNTINI

Fare due spuntini al giorno: uno a metà mattinata con un frutto, ed uno a metà pomeriggio con frutta secca o un po di affettato.



### PRANZO

A pranzo è bene assumere una fonte proteica, carboidrati preferibilmente a basso indice glicemico e grassi (come un po di olio d'oliva).



### ALLENAMENTO

Per chi non ha un livello avanzato è consigliabile non dedicare più di 60 minuti all'allenamento fisico (max 75 con il cardio); È comunque buona norma cercare di condensare l'attività fisica in 90 min.



### CENA

Per la cena è preferibile utilizzare una fonte proteica con grassi buoni per rallentare la digestione.



### DORMIRE 8/9 ORE A NOTTE

- È SEMPRE BUONA NORMA ASSUMERE UN MULTIVITAMINICO AL MATTINO (MEGLIO ASPETTARE UN'ORA SE SI BEVE LATTE)
- RICORDARE CHE QUESTA SCHEDULE È VINCOLATA ALL'ORARIO DELL'ALLENAMENTO DELLA PERSONA. SE QUESTO FATTORE CAMBIA ANCHE LE SPECIFICHE DEI PASTI DOVRANNO VARIARE.