dicembre 2024

Le DIETE SPECIALI

SPORT

Per supportare l'attività sportiva è fondamentale scegliere una corretta dieta che contenga una notevole varietà di cibi a supporto dell'aumentata richiesta di energia conseguente al lavoro muscolare. Rispetto a quella di un individuo che non pratica alcuna attività, l'alimentazione dello sportivo si differenzia principalmente nella quantità di calorie di cui ha bisogno nell'arco della giornata. È necessario mangiare cibi che contengano un ampio spettro di nutrienti per un fabbisogno calorico che varia da 2000 a 5000 kcal giornaliere. In particolare parliamo di carboidrati, che hanno una funzione energetica primaria perché supportano lo sforzo fisico durante l'attività sportiva; proteine, indispensabili per costruire e riparare i tessuti, oltre che far crescere la massa muscolare; grassi, con funzione sia energetica che strutturale, soprattutto delle membrane cellulari; vitamine, minerali, fibre che aiutano a proteggere l'organismo; acqua, fondamentale per la regolazione termica.
Inoltre è consigliabile mangiare almeno tre ore prima dell'allenamento; dopo l'attività fisica reidratarsi con acqua o bevande energetiche per rifornire i muscoli di glicogeno; integrare gli zuccheri persi con frutta fresca anche cetrifugata, oppure frutta secca; bere durante tutta la giornata, non solo durante e dopo l'attività fisica.

ORARIO

TUTTO L'ANNO
Mattino 9,00 - 12,30
Pomeriggio 15,00 - 19,30

MERCOLEDÌ SEMPRE APERTO
SABATO CHIUSO

FARMACIA
Corso Grosseto

C.so Grosseto 219 - 10147 Torino
Tel / Fax 011 2203066
334 1392 099

Reparti: *Preparazioni galeniche, Prima infanzia, Dermocosmesi, Igiene, Articoli sanitari, Integratori, Medicina naturale*

Servizi: *Autoanalisi, Misurazione Pressione, Prenotazione visite ed esami, Ricezione esiti analisi, Consegne a domicilio*

La Farmacia sempre al vostro servizio, anche sul web

www.farmaciacorsogrosseto.it

1	**Domenica** S. ANSANO	
2	**Lunedì** S. BIBIANA	
3	**Martedì** S. FRANCESCO SAVERIO	
4	**Mercoledì** S. BARBARA	
5	**Giovedì** S. GIULIO M.	
6	**Venerdì** S. NICOLA VESCOVO	
7	**Sabato** S. AMBROGIO VESCOVO	**CHIUSO**
8	**Domenica** IMMACOLATA CONC.	
9	**Lunedì** S. SIRO	
10	**Martedì** N.S. DI LORETO	
11	**Mercoledì** S. DAMASO PAPA	
12	**Giovedì** S. GIOVANNA F.	
13	**Venerdì** S. LUCIA V.	
14	**Sabato** S. POMPEO	**CHIUSO**
15	**Domenica** S. VALERIANO	
16	**Lunedì** S. ALBINA	
17	**Martedì** S. LAZZARO	
18	**Mercoledì** S. GRAZIANO VESCOVO	
19	**Giovedì** S. FAUSTA	
20	**Venerdì** S. LIBERATO MARTIRE	
21	**Sabato** S. PIETRO CANISIO	**CHIUSO**
22	**Domenica** S. FRANCESCA CABRINI	
23	**Lunedì** S. VITTORIA	
24	**Martedì** S. DELFINO	**CHIUSO**
25	**Mercoledì** NATALE DEL SIGNORE	
26	**Giovedì** S. STEFANO PROTOM.	
27	**Venerdì** S. GIOVANNI AP.	
28	**Sabato** SS. INNOCENTI MARTIRI	**CHIUSO**
29	**Domenica** S. TOMMASO BECKET	
30	**Lunedì** S. RUGGERO	
31	**Martedì** S. SILVESTRO PAPA	**CHIUSO**

farmaLeM PUNTO SALUTE Realizzazioni grafiche e grafica web per farmacie