

Prima e dopo l'attività sportiva, mangia i pistacchi!



I pistacchi sono buoni e fanno bene alla salute. Lo spuntino ideale quando si fa sport, nutrienti e allo stesso tempo leggeri: pratici da consumare, sono una fonte di energia e una ricarica per tutti gli sportivi.

Proprio per queste caratteristiche, **i Pistacchi Americani percorrono le più importanti maratone italiane e sono nel pacco gara di Caruggi in Corsa!** Grazie alla combinazione di proteine, fibre e carboidrati sono perfetti prima della gara e l'apporto di proteine e di diversi minerali consente un recupero più rapido dopo lo sforzo fisico. Grazie al contenuto di sodio, potassio e cloro, una manciata di pistacchi e un bicchiere d'acqua possono aiutare a ripristinare i liquidi e i sali minerali persi durante l'allenamento.

I Pistacchi Americani sono lo Snack Ufficiale dello snowboarder Jeremy Jones, campione di free ride dalle discese estreme eletto "2013 National Geographic Adventurer of the Year", di Miss California e della squadra di water polo statunitense sia maschile che femminile.

Per maggiori informazioni sui pistacchi vai su www.americanpistachios.it

Per stare in forma frazionare i pasti e scegli gli snack giusti

Quest'anno alla Caruggi in Corsa corrono anche i Pistacchi Americani! Grazie al loro profilo nutrizionale i pistacchi entrano nei pacchi gara dell'attesissima maratona genovese: uno snack salutare, nutriente e leggero, ideale per ricaricare gli sportivi e placare i "morsi della fame" fra un pasto e l'altro.

Una corretta alimentazione è fondamentale per stare bene ed essere in forma. Bastano poche e semplici regole: variare i cibi, frazionare i pasti, non saltare la colazione.

Il primo pasto della giornata deve essere sempre abbondante e contenere tutti i nutrienti fondamentali per affrontare la quotidianità con energia. E' bene poi frazionare l'assunzione del cibo nella giornata in quattro o cinque momenti diversi. Se si fa sport, l'ultimo pasto dovrebbe essere consumato almeno tre ore prima dello sforzo fisico; si eviterà così che lo stomaco, impegnato nella digestione, sottragga sangue ed energia ai muscoli e al cervello.

I Pistacchi Americani sono lo Snack Ufficiale dello snowboarder Jeremy Jones, campione di free ride dalle discese estreme eletto "2013 National Geographic Adventurer of the Year", di Miss California e della squadra di water polo statunitense sia maschile che femminile.

Per maggiori informazioni sui pistacchi vai su www.americanpistachios.it

