

Què hem d'evitar si volem millorar el nostre rendiment?

- Eliminar o reduir molt aliments de picar.
- Eliminar o reduir molt els aliments amb greixos saturats:
 - o *Patatilles*
 - o *Bolleria industrial*
 - o *Olis vegetals refinats*
- Eliminar o reduir molt els aliments amb sucre afegit:
 - o *Snacks tipus kitkat*
 - o *Xocolata amb llet*
 - o *Retirar progressivament el sucre del cafè*
- Vigilar amb la quantitat de sal.
- Evitar la ingesta de alcohol i begudes amb alt component de glucosa (tot tipus de refrescs).
- Eliminar els sopars copiosos.



Què hem d'intentar incloure a la nostra dieta?

- Introduir aliments saludables:
 - o Fruita (4 peces/dia): 1 amb cada menjada
 - o Verdura (2 racions/dia): 1 crua (ensalada p.ex) 1 cuinada (mongetes i pastanaga al vapor com a guarnició p.ex.)
- Substituir els dolços per Xocolata 85/95% (En pots menjar a diari)
- Utilitzar si pot ser oli d'oliva verge extra, tant cru com cuinat.
- Beure uns 2 litres d'aigua diaris (la fruita conta).
- Cuidar hidratació abans, durant i després de l'exercici.
- Si s'ha de menjar després del entrenament, fer-ho com a màxim 20 minuts després de acabar-lo, sinó, esperar 1 hora per menjar.



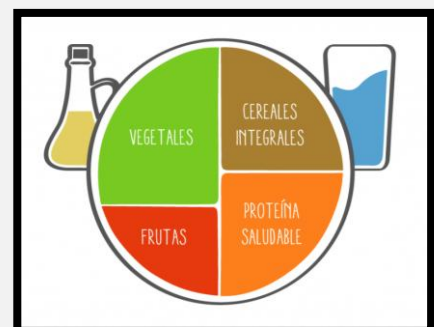
Consells que ajuden a menjar saludablement i la quantitat correcta

- Fer 5 menjades al dia: Berenar (fort), berenar mig mati (flux), dinar (Fort), mig horabaixa (flux) i sopar (mig).
- Evitar anar amb l'estómac buit a fer la compra.
- Evitar picar entre hores.
- Mirar la informació nutricional dels aliments i comparar:
 - o Decantar-se pels que tenen menys greixos saturats.
 - o Els ingredients apareixen per ordre de quantitat
 - o Evitar aliments processats amb sucre o edulcorants com a ingredients principals
 - o Productes que continguin olis vegetals refinats
- Intentar no realitzar les menjades davant la televisió, perquè mengem més i més quantitat sense adonar-se'n.
- Intentar quan mengem rosegar els aliments abastament abans d'engolir, així augmentem el temps de la menjada i indirectament ens associem abans (fer la prova de rosegar 20 vegades abans d'engolir, els estudis diuen que s'ha de rosegar 25 vegades per fer la digestió correctament)
- Beure aigua durant les menjades, així també ens associem més aviat.





EL PLAT HARVARD

El *Plat Harvard* és una eina útil per a controlar les quantitats i proporcions de les menjades sense la necessitat d'haver de pesar els aliments ni fer càlculs calòrics. La idea principal consisteix en que el total de la menjada hauria de cabre dins un plat. D'aquest plat, gairebé la meitat ha de ser verdura (crua o cuinada) i una peça de fruita. L'altra meitat del plat serà: un quart hidrats integrals (arròs, pasta, cereals) i un quart de proteïna saludable (ous, peix, carn).



EXEMPLES DE MENJADES

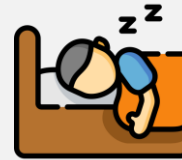
- Berenar dematí: 2 torrades amb proteïna de qualitat (ous, tonyina, formatge fresc o pernil de qualitat) + greixos saludables (oli d'oliva o advocat) + fruita + iogurt + cafè 
- Berenar mig mati: 1 torrada amb proteïna (ous, tonyina, pernil) + fruita + cafè/infusió, o bé fruita + fruits secs + iogurt
- Dinar: Proteïna de qualitat (ous, peix o carn), hidrats de carboni integrals (pasta, arròs o patata) amb verdures saltejades i ensalada.
- Berenar mitja tarda (abans entrenament): Poma + grapada fruit secs + iogurt + aigua
- Berenar post exercici (no més de vint minuts després d'acabar l'entrenament): Plàtan o poma + torrada amb proteïna (tonyina o pernil)
- Sopar (dies sense entrenament) Verdura + ous/carn/peix (pollastre planxa amb verdures al vapor, salmó o bacallà al forn amb verdures, revoltillo d'ous amb xampinyons). Evitam hidrats (arròs, pasta, patata) 
- Sopar (post exercici) Normalment acabam d'entrenar tard i no tenim temps de fer berenada post-entrenament ja que gairebé és l'hora de sopar. En aquests casos és convenient reposar els dipòsits de glucogen amb hidrats, és a dir, seguirem l'exemple de sopar dels dies sense entrenament i afegirem arròs, pasta o patata.



ALIMENTACIÓ PER A CURSES

1. DIES ABANS DE LA CURSA

- NO FER EXPERIMENTS DE DARRERA HORA
- Menjar allò que saben que ens funciona o ens cau bé
- **3 darrers dies pre-cursa:**
 - ✓ Dieta alta en hidrats de carboni (pasta, arròs, patata, pa blanc)
 - ✓ Lleugerament baixa en greixos (Tirar d'oli d'oliva)
 - ✓ Moderadament alta en proteïnes de qualitat (no creure mites de 5 ous o txuletons de 500g el dia abans)
 - ✓ Lactis semidesnatats/desnatats
 - ✓ Abundant fruites i verdures (contra estrès oxidatiu)
- **Dia abans de la cursa:**
 - ✓ Reduir el contingut de fibra (fruites i verdures)
 - ✓ Evitar productes integrals (menjar pa blanc)
 - ✓ Sopar ric en hidrats de carboni
 - ✓ Hidratar-se contínuament (aigua)



2. DIA DE CURSA

- ⌚ Aixecar-nos almenys 2h abans de la cursa per berenar.
- Exemple de berenar:
 - Cafè tot sol
 - Pa blanc torrat
 - Mermelada o aguacate
 - Iogur desnatat
 - Fruita o fruita batuda
 - Olives/fruits secs/panses/raïm
 - Aigua (beure per sa sed que tenim, no forçar massa)
- ⌚ Arribar 1h abans a la cursa (aparcar, dorsal, etc.)
- ⌚ La darrera hora:
 - 500ml de beguda isotònica o gel
 - 1 gel o Plàtan, galletes o barreta



3. DURANT LA CURSA

Molt important anar control·lant el rellotge i **no saltar-se menjades**.



- 🕒 Cada 35–45 min → 1 gel sense cafeïna
- 🍌 Cada hora → 1 càpsula de sals / Totum cada 2h
- 💧 Cada 10 min → Glopets d'aigua o isotònic Anar bevent cada 10min
- ⚡ Gels amb cafeïna → només al tram final (última hora o 2 hores si és maratón)
 - Una vegada introduïts els gels amb cafeïna, ja ho han de ser **tots fins a meta**
- 🍽️ Als avituallaments: **Complementar** amb menjar sòlid, allò que et faci ganes i que toleris bé.
- 🍷 Entre gels:
 - ✓ Pots alternar amb **gominoles** energètiques (10–15 g CH) per variar la textura
- 📦 En cas de **calambres**:
 - ✓ Prendre 1 shot Stop Cramps (vinagre, sal, etc.)
 - ✓ 1–2 gominoles anticalambres (tipus Pickle Juice o Santa Madre No-Cramp)
 - ✓ Millor si ho duses preparat i ho prens just quan notes el primer símptoma
- 🚰 Procura arribar als avituallaments amb **bidons buits i clara estratègia**:
 - Un bidó amb aigua, l'altre amb isotònic (si ho toleres)
 - No anar molt carregat d'aigua si hi ha avituallament a prop
 - No anar curt si el següent punt està lluny (>10 km)
- 📌 Intentar no menjar grans quantitats de sòlid **abans de les pujades més fortes** sempre que sigui possible

