

NUTRIZIONE & SPORT.

per
RUNNER e
SPORTIVI

AgneseMonacelli_Nutrizione



AgneseMonacelli_Nutrizione

WHY RUN

Correre è sempre più di moda ma non è solo fare esercizio fisico, è mantenersi in salute, trasformare la nostra mente e ovviamente raggiungere dei risultati.



AgneseMonacelli_Nutrizione



Impieghiamo tanto tempo per allenarci, per arrivare al traguardo soddisfatti della nostra performance. MA FACCIAMO TUTTO IL NECESSARIO PER FAR SI CHE LA CORSA NON DIVENTI SOLO UNO STRESS FISICO, CAUSA DI LESIONI?

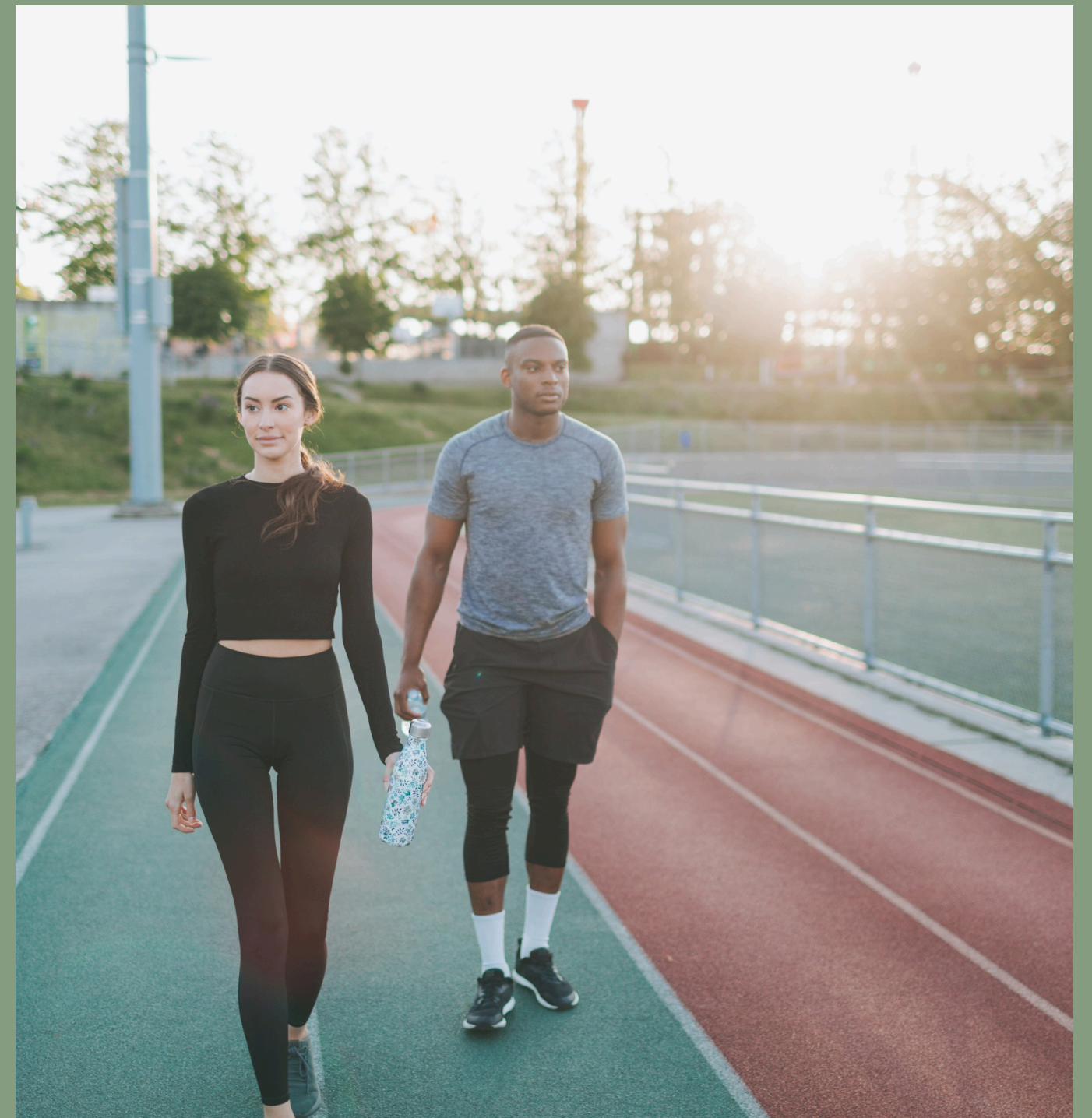
FINDING YOUR PACE





GEAR UP

In questa guida ti lascio qualche tips fondamentale per migliorare da subito la resa dei tuoi allenamenti e non sentirti più senza energia e con le gambe che non girano.



*se ti alleni con costanza e a buoni ritmi, la quantità di carboidrati di cui necessita il tuo corpo aumenta anche fino a 5/7 gr per Kg corporeo, al giorno



FUELING YOUR RUN

Il PRIMO punto fondamentale è ASSUMERE TUTTI I nutrienti.
i carboidrati sono la fonte di energia per eccellenza per un runner
e/o uno sportivo.

Grazie alle proteine, invece, possiamo incentivare la
recuperaione muscolare.

Anche i grassi sono fondamentali per un ulteriore apporto di
energia, per la regolazione ormonale per per il corretto
funzionamento del Sistema Nervoso



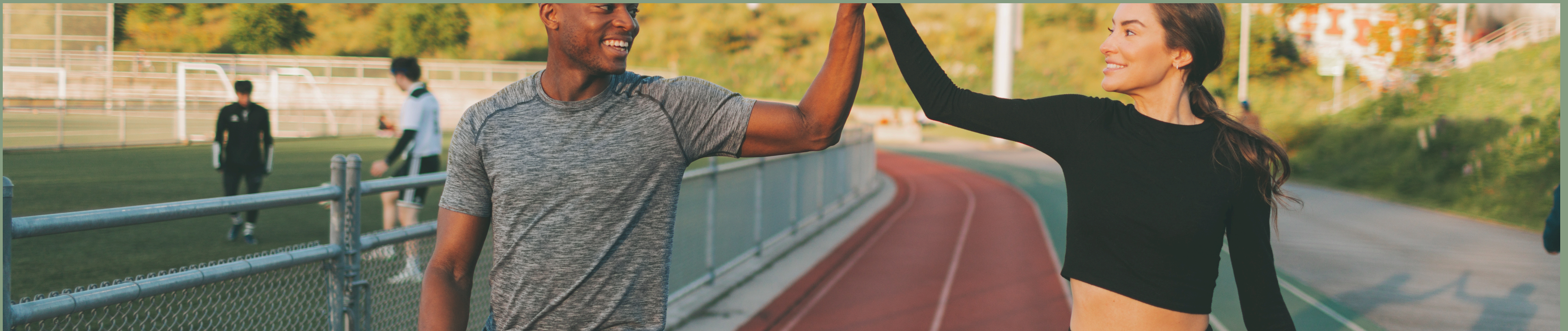
AgneseMonacelli_Nutrizione

STAYING



A differenza di quello che molti credono, non è importante alimentarsi bene solo il giorno prima della gara, ma , al contrario, dobbiamo ALLENARE ANCHE IL NOSTRO INTESTINO a cibo e integrazione e rifornire il nostro corpo ANCHE POST ALLENAMENTO/GARA, per evitare lesioni o il decremento delle nostre prestazioni.

SAFE



AgneseMonacelli_Nutrizione

*post gara dovremmo reintrodurre
almeno il 150% dei liquidi persi.

FUELING YOUR RUN



Il SECONDO punto fondamentale è l'IDRATAZIONE. Grazie ad una buona strategia di idratazione possiamo regolare la T° del nostro corpo, prevenire la fatica, ottimizzare il recupero grazie all'eliminazione delle tossine.

L'IDRATAZIONE NON è solo BERE ACQUA ma assumere anche la giusta quantità di ELETTROLITI per mantenere la corretta concentrazione di sodio nel sangue





*se corriamo una maratona non possiamo assumere lo stesso gel come se corressimo una 10km

➤ FUELING YOUR RUN

Il TERZO punto fondamentale è avere la giusta strategia di integrazione pre e durante la gara. Esistono tanti gels in commercio ma è importante conoscere quali sono più adatti alla durata della nostra competizione e anche alla tollerabilità del nostro intestino. Quando si parla di integrazione, però, la prima cosa fondamentale è **NON SPERIMENTARLA IL GIORNO DELLA GARA**



BEYOND THE FINISH LINE

AgneseMonacelli_Nutrizione

Questi 3 punti fondamentali sono la base per iniziare a sentirti meglio e a raggiungere i tuoi obiettivi MA è fondamentale che io ti ricordi che **OGNUNO HA DELLE PROPRIE ESIGENZE** da comprendere **INSIEME** per potervi poi rispondere. Individuare quale sia la giusta strategia per te è il primo passo da fare, per poi procedere con una corretta **PIANIFICAZIONE** calcolata sui tuoi obiettivi.



TIME TO RUN!

HAI VOGLIA DI SCOPRIRE FINO A DOVE PUÒ ARRIVARE IL TUO CORPO?

SEI STANCO DI ALLENARTI TANTO MA VEDERE POCHISSIMI MIGLIORAMENTI?

TI PIACEREBBE CHE LE GAMBE PESANTI, I PROBLEMI INTESTINALI, IL FIATO CORTO E GLI INFORTUNI FOSSERO SOLO UN BRUTTO RICORDO?



VORRESTI AVERE LE IDEE UN PO' PIÙ CHIARE RISPETTO A TUTTE LE INFO CHE GIRANO SUI SOCIAL E INIZARE A DIVENTARE AUTONOM* PER LE ESIGENZE ALIMENTARI DEL TUO CORPO?



TIME TO RUN!

INIZIAMO INSIEME UN PERCORSO DI ALIMENTAZIONE MIRATA
PER I TUOI OBIETTIVI, CHE SIANO ESTETICI O DI PERFORMANCE.

SCEGLI IL PACCHETTO CHE FA PER TE E INIZIAMO!!!



TIME RUN!

TO

OPZIONE "SPRINT"

- PRIMA VISITA CON BIA, ANAMNESI E COLLOQUIO CONOSCITIVO 1H
- PIANO ALIMENTARE PERSONALIZZATO
- EDUCAZIONE ALIMENTARE
- PIANO PERSONALIZZATO INTEGRAZIONE PRE E POST GARA E GUIDA ALIMENTAZIONE PER ALLENAMENTI DIVERSIFICATI
- NEWSLETTER SETTIMANALE
- SUPPORTO CONTINUO TRAMITE WHATSAPP

120€

CONTROLLO (MENSILE) E VALUTAZIONE DEI PROGRESSI

60€



OPZIONE "LONG RUN" (comprende la SPRINT con controlli mensili gratuiti):

AgneseMonacelli_Nutrizione

PACCHETTO BASE 3 MESI:

PER INIZIARE A CORRERE/ALLENARSI CON UN'ALIMENTAZIONE MIRATA.

230€

PACCHETTO INTERMEDIO 6 MESI:

PER CHI VUOLE PREPARARE UNA MEZZA MARATONA/MARATONA O VUOLE LAVORARE SU PERFORMANCE E RECUPERO IN MODO PIÙ STRUTTURATO.

440€

PACCHETTO AVANZATO 12MESI:

PER ATLETI COSTANTI, CON PREPARAZIONE STAGIONALI COMPLETA E OTTIMIZZAZIONE ANNUALE DELLE GARE

780€



*

- PRIMA VISITA CON BIA, ANAMNESI E COLLOQUIO CONOSCITIVO 1H
- PIANO ALIMENTARE PERSONALIZZATO
- EDUCAZIONE ALIMENTARE
- PIANO PERSONALIZZATO INTEGRAZIONE PRE E POST GARA E GUIDA ALIMENTAZIONE PER ALLENAMENTI DIVERSIFICATI
- NEWSLETTER SETTIMANALE
- SUPPORTO CONTINUO TRAMITE WHATSAPP



PERCHÈ SCEGLIERE "LONG RUN"??

Quando decidiamo di iniziare uno sport o a correre o un cambiamento, la cosa che farà la differenza nel risultato, sarà LA COSTANZA, per questo voglio darti la possibilità di prendere un impegno con te stesso che ti stimoli a continuare a muoverti verso il tuo obiettivo.

Come avrai già sperimentato altre volte nella vita, siamo portati a realizzare e/o prenderci cura delle cose per le quali mettiamo sacrificio, un impegno economico o un particolare sforzo e acquistando "LONG RUN" MUOVERAI I PRIMI PASSI PER UNA PERFORMANCE PIÙ SICURA E PIÙ SODDISFACENTE.

MA la cosa più IMPORTANTE NON è NEMMENO QUESTA, QUELLO CHE FARÀ LA DIFFERENZA sarà il fatto che saremo insieme in questo percorso, PERCHÈ GRAZIE ALLA MIA ESPERIENZA (e a volte anche errori) come runner posso aiutarti a superare alcuni ostacoli con cambiamenti semplici ma efficaci, e soprattutto ADATTI alla tua routine.

"SE CONTINUI A FARE COME HAI SEMPRE FATTO NON POTRAI OTTENERE DI PIÙ DI QUELLO CHE HAI OTTENUTO FINO AD ORA"

PRENOTA ORA

