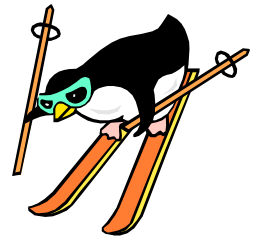




## Comença la temporada d'esquí: alguns consells...



En començar la temporada d'esquí cal tenir presents alguns punts relacionats directament amb les necessitats energètiques i les necessitats de líquids que comporta aquest esport. Les necessitats energètiques de l'esquí es relacionen directament:

- Amb la durada de l'exercici i la intensitat, amb el tipus d'esquí practicat (es consumeixen més calories fent esquí de muntanya, de fons o randonnée que fent esquí alpi).
- Amb la tècnica que tingui l'esquiador: es "crema" més com més es domina la tècnica i més a "fons" s'esquia.
- També depenen de les condicions meteorològiques: si fa més fred, el cos utilitza més calories per mantenir la temperatura corporal.

Les necessitats de líquids:

- Per funcionar bé, el cos ha de mantenir-se hidratat.
- Penseu que amb una pèrdua d'aigua corporal de l'1% del nostre pes, el rendiment disminueix un 10%.
- Fer esport en altitud també implica més pèrdues hídriques.
- El fred i el vent fan augmentar la diüresi.

Què cal fer?:

**Esmorzar és imprescindible i ha de consistir en:**

- ✓ Llet o derivats lactis, aigua, infusions.
- ✓ Fruita/sucs/liquat/compota.
- ✓ Mantega/oli/mel/melmelada.
- ✓ Pa, torrades, cereals, coca...
- ✓ Opcional: ou, truita, embotit senzill.

**Emportar-se menjar:**

- ✓ Fruita com el plàtan, barretes de fruits secs, barretes de cereals, un entrepà, un pa d'espècies, galetes...

**Líquids:**

- ✓ Emportar-se una cantimplora amb aigua o una infusió calenta amb una mica de mel.
- ✓ Beure un got d'aigua cada mitja hora.
- ✓ Pensar en les begudes isotòniques o amb el cacau calent.

**COMPTE!** recordeu que la cafeïna és diürètica i que la trobem en moltes begudes ensucrades.

**Si ens quedem a dinar a les pistes:**

- Ens anirà bé per deixar reposar els músculs i reposar energia.
- El pa (entrepà), la pasta o l'arròs, els carbohidrats, són la millor elecció.
- Les salses han de ser senzilles a base de vegetals (de tomata, bolets, pesto o verdures...)
- Podem afegir-hi una mica de carn (poc greixosa) o de peix, o pernil...
- A les postres, fruita o lactis.
- I cal aprofitar la pausa per beure i rehidratar l'organisme.

