

PROMEMORIA DEL PERFETTO SCIATORE

COME GODERTI LA STAGIONE SCIISTICA IN MANIERA SICURA
SCOPRI COME CON I CONSIGLI DI HUMANITAS

COME PROTEGGERSI

ESPOSIZIONE AL SOLE



Il riverbero del sole sulla neve è molto pericoloso, è opportuno proteggersi dai raggi UV con creme protettivi meglio se con schermi fisici.



Si consiglia di indossare sempre occhiali da sole (preferibilmente a mascherina) così da assicurare una protezione anche ai vostri occhi. In caso di occhi secchi, si consiglia di utilizzare lacrime artificiali.

ESPOSIZIONE AL FREDDO

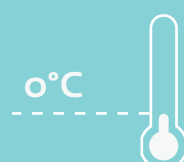


Prestate attenzione ai più piccoli quando avvertono i primi segnali di freddo: è il segnale della loro stanchezza, meglio fermarli e farli riposare.

CORRETTA ATTREZZATURA



La giacca a vento e la salopette, oppure la classica tuta intera devono proteggere e isolare dal freddo, soprattutto nelle prime ore della giornata dove si raggiungono temperature particolarmente basse, anche di molto al di sotto dello zero.



COME PREPARARSI



PREPARAZIONE FISICA

si consiglia di iniziare una preparazione fisica almeno un mese prima dell'inizio dell'attività sciistica per migliorare forza muscolare, flessibilità e coordinazione.



VISITA MEDICA

È sempre consigliabile assicurarsi con il proprio medico di essere nelle giuste condizioni di salute.



STRETCHING

Ogni giorno prima di andare sulle piste. L'allungamento dei muscoli permette di migliorarne l'elasticità e può prevenire infortuni.

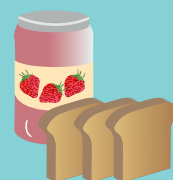


COSA MANGIARE

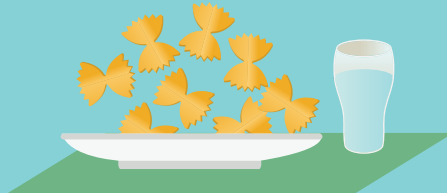
COLAZIONE



È il momento ideale per assumere calorie "salutari". Ok a miele, marmellata e yogurt e a carboidrati come fette biscottate, biscotti secchi, pane e cereali (meglio se integrali). Ok anche a latte, caffè e tè. Non fare attività fisica a digiuno.



PRANZO



Meglio un pasto caldo. Ok a carboidrati, proteine, verdure e frutta. Attenzione ai cibi particolarmente ricchi di grassi.



CENA



Se avete sciato tanto, ok a carboidrati, proteine, verdura e frutta. Ideale un po' di carne bianca alla piastra.



PIATTI TIPICI SI O NO?



NON PIÙ DI UN PIATTO, UNA SOLA VOLTA AL GIORNO



CONTENUTO DI GRASSI ACCETTABILE
ATTENZIONE ALLE QUANTITÀ



CONTENUTO CALORICO
E DI GRASSI ADEGUATO

Polenta concia, con salsiccia o altri condimenti
Salumi e formaggi
Fonduta, raclette
Salsiccia, wurstel
Fritti in genere
Torte
Cioccolata con panna



Polenta non condita
Pasta, risotti, gnocchi*
*Attenzione ai condimenti!
Carni brasate
Panini
Verdure condite
Cioccolato
Castagne con miele



Zuppe o minestrone di verdura
Carni alla griglia
Bresaola
Pesce
Verdure al vapore alla griglia o crude
Mele cotte



IN CASO DI PATOLOGIE O ESIGENZE ALIMENTARI PARTICOLARI CONSULTA SEMPRE IL TUO MEDICO DI FIDUCIA

