

Clínica Lass con más de 25 años de experiencia ofrece un servicio de atención nutricional a todos los grupos de edad y padecimientos de forma integral y con procesos establecidos específicos, de alta calidad en atención y precisión no invasivos. Elabora un diagnóstico detallado y tratamiento personalizado preventivo y curativo libre de medicamentos, estableciendo las necesidades de alimentación y rutinas de ejercicios de acuerdo a la capacidad física del paciente.

Clínica Lass busca como propósito final el bienestar y la salud física de cada paciente por medio de una nutrición balanceada y ejercicio. Siempre estamos interesados en dar apoyo y dar seguimiento a nuestros pacientes tanto dentro como fuera del consultorio. Una de estas formas es brindar información por medio de publicaciones frecuentes de artículos de nutrición o temas a fines, recetas, tips etc.

En esta ocasión les compartiremos el siguiente artículo:

NUTRICION ANTES, DURANTE y DESPUÉS DE LA COMPETENCIA



El papel de la nutrición para obtener un excelente desempeño en una competencia, no se limita tan solo en el día de la competencia, si no que es un trabajo constante del día con día el mantener una sana nutrición y buenos hábitos de alimentación, así como se lleva a cabo el entrenamiento físico.



La buena nutrición debe partir desde el consumo de alimentos adecuados para su estado de salud, genero y edad del individuo, así como de sus condiciones fisiológicas (en caso de niños por ejemplo el crecimiento y desarrollo) y /o patologías (o enfermedades) que presente. Cada individuo debe tener una nutrición adecuada para su estado físico e intelectuales habituales, con las que puede desempeñar todas las actividades diarias sin sentir cansancio o esfuerzo para poder desarrollarlas, es decir, es tener un equilibrio en su cuerpo y luego prepararlo para un estado de mayor demanda de energía y de nutrientes.

Una nutrición adecuada antes de entrenar, antes de la competencia, durante la competencia y después de ella, asegura al menos en un 50 % del éxito.

En esta ocasión abordaremos el tenis como ejemplo del manejo de nutrición para tener éxito en los torneos. Hay que destacar que cada persona y disciplina deportiva requiere de un ajuste personalizado de balance nutricional y alimentación.



Para conocer el artículo completo lígate aquí. www.clinicalass.com