

NUTRIZIONISTA SPORTIVO

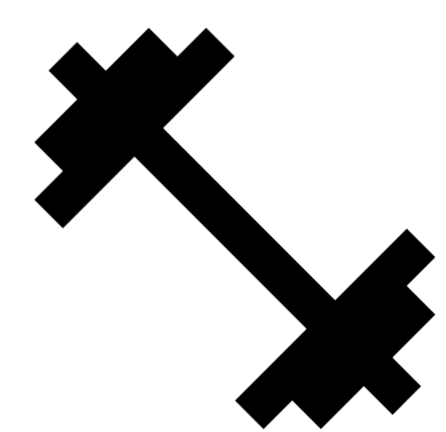
Perché è importante

In Mas Club consideriamo essenziale associare ogni fase dell'allenamento ad una specifica alimentazione. Proprio per questo abbiamo introdotto nel nostro team un biologo nutrizionista **specializzato nell'alimentazione per individui sportivi**. Questo ti aiuterà a migliorare la performance e ad arrivare all'obiettivo in modo più semplice e rapido.

La prima visita

Nel corso della prima visita ci saranno un incontro conoscitivo e la **raccolta delle informazioni** relative al tuo attuale stile di vita e il tuo grado di attività sportiva. Faremo un'**anamnesi completa** dove, oltre a rilevare le misure antropometriche, utilizzeremo l'**impedenziometria vettoriale**, esame che ripetuto nel tempo ci darà modo di monitorare l'efficacia della combinazione tra il piano nutrizionale e il tuo programma di allenamento.

Approfondiremo con te i temi delle **cattive abitudini alimentari**, dei comportamenti a tavola e della qualità degli alimenti per operare una scelta consapevole dei cibi da consumare.



FASE DI
ALLENAMENTO



DIETA SPORTIVA
SPECIFICA



RISULTATI OTTIMALI

**MIGLIORA LA TUA
PERFORMANCE.**



Cristiano Caporali
BIOLOGO NUTRIZIONISTA SPORTIVO

Il biologo nutrizionista sportivo si occupa della dieta corretta per sportivi amatoriali e professionisti che devono mantenere il giusto apporto energetico in rapporto agli allenamenti e ai loro obiettivi. Ogni individuo ha, infatti, esigenze differenti e, nel powerbuilding, questo si tramuta in diversi traguardi estetici.

In seguito alla consegna del percorso alimentare personalizzato, creato in considerazione delle valutazioni effettuate durante la prima visita, il dottor Caporali deciderà, in collaborazione con lo Staff di Mas Club, come programmare un **nuovo incontro** in cui verificheremo gli obiettivi raggiunti e definiremo lo step successivo.

Ricorda che **la privazione**, a lungo termine, porta sempre ad abbandonare anche la dieta più efficace, è quindi fondamentale rieducare il gusto verso cibi sani e di qualità. **Decidi di nutrirti consapevolmente, trova il tuo equilibrio!**