

Una dieta adecuada antes, durante y después tanto del entrenamiento como de la competición es imprescindible para optimizar el rendimiento.

CONSEJOS GENERALES:



Tanto la calidad del **descanso de la noche** anterior, como la cena que debe ser rica en carbohidratos y aportar la suficiente proteína, influyen en tu rendimiento durante la sesión de pedaleo invernal. Te recomendamos que de postre en la cena ingieras un vaso de leche con harina integral de avena con proteína en polvo.

A diario:

Desayuna aportando energía y también proteína. Te recomendamos que incluyas en tus desayunos la **crema de cacahuete** y las cremas de chocolates proteicos, untadas sobre rebanadas de pan integral.

En la taza de café con leche puedes echar 1 o 2 cazos de **harina integral de avena**.

Toma **3 gominolas de Vitamin C** y **1 de Vitamin D**. Servirán para reforzar tu sistema inmune, reduciendo el riesgo de sufrir infecciones respiratorias.

El **colágeno** es también un componente matricial de la piel y con esta suplementación permitimos mantener la piel bien nutrida e hidratada, en especial la piel de la cara más expuesta al frío y al viento. La suplementación con péptidos de colágeno Peptan ofrece efectos beneficiosos en la prevención de lesiones articulares y tendinosas, y favorecer la reparación de los diversos tejidos y la recuperación muscular del ciclista.

CICLISMO INVERNAL:

El ciclismo invernal difiere enormemente en cuanto a necesidades nutricionales: energéticas, vitamínicas, hídricas, etc, respecto al ciclismo estival. Las condiciones climatológicas afectan a la intensidad de los esfuerzos y los nutrientes que necesitamos.

