## 1. Perch  serve una strategia nutrizionale seria

Allenarsi bene ma alimentarsi male significa sabotare i propri risultati. I runner che preparano la mezza spesso trascurano ci  che mangiano prima e dopo l allenamento.

Esempio: corri un medio di 10 km senza aver fatto colazione. Parti bene, ma arrivi scarico. Bastava: 2 fette pane bianco + 1 cucchiaino miele + 1 banana 90  prima.

## 2. Cosa mangiare prima della corsa

3h prima: 100 g riso bianco + 2 albumi + 5 g olio EVO  per lunghi sopra i 15 km.
90  prima: 2 gallette + 1 banana + 10 g miele  per medi o progressivi brevi.
45  prima: smoothie di latte vegetale + dattero  per corse rigeneranti.

Evita fibre, latticini interi, integrali e cereali pesanti se mancano meno di 2 ore.

## 3. Durante la corsa

Per uscite sopra i 75 , servono 45 60 g/h di carboidrati.
Soluzione efficace: 1 gel (30 g CHO) ogni 30  + 200 ml acqua.
Alternativa naturale: 2 datteri + 1 pizzico di sale ogni 40  + 250 ml acqua tiepida.

Tutto deve essere testato in allenamento, mai in gara.

## 4. Dopo la corsa

Recuperare = ricostruire glicogeno + riparare fibre muscolari.
Subito: 1 banana + yogurt greco + 1 cucchiaino miele.
Entro 60 : piatto con riso bianco + olio EVO + tonno al naturale.
In estate: 300 ml acqua + 1 compressa salina + 1 arancia.

No frullati proteici isolati, no solo frutta, no junk food.

## 5. Giorni di carico, scarico e refeed

Giorno carico (es. salite + medio): colazione abbondante con fiocchi avena + banana + uova sode.
Giorno scarico: zuppa di verdure + 1 patata + uovo + frutta cotta.
Giorno refeed (post lungo): 120 g riso bianco + parmigiano + zucca.

Adeguare i nutrienti all intensit  ti permette di recuperare meglio.

## 6. Naturale o integrato?

Corsa lunga? Se riesci, porta 2 datteri in una bustina zip + 1 bottiglietta con acqua + miele + sale.
Se sei in gara: 2 gel 2:1 + borraccia con maltodestrine + elettroliti.
Post-corsa a casa: pane + cioccolato fondente + frutta.
In trasferta: recovery drink 3:1 pronto e testato.

## 7. Scarica, stampa, applica

Questa guida  pensata per l uso pratico.
Segui il timing, testa tutto prima delle gare, ascolta il tuo intestino.
Nessuna strategia alimentare  perfetta se non  testata sul campo.

Allenamento = stimolo
Alimentazione = adattamento
Recupero = costruzione

Ogni pasto che scegli bene ti avvicina al traguardo in forma e pronto.