



## CONSELLS PER UNA BONA MINI TRAIL

És important que durant **els dies previs a la cursa** :

- Facis una dieta rica en fruites, verdures, hidrats de carboni (pasta, llegums, arròs o patata) i proteïnes (carn, peix, ous).
- Beguis molta aigua al llarg del dia.
- Limitis els sucres, greixos i brioixeria industrial.

Una bona **preparació pel dia de la cursa** :

- Facis un esmorzar ric en cereals o pa amb pernil dolç, pollastre, gall d'indi o pernil salat, fruita i fruits secs. Ho pots acompanyar de iogurt.
- Facis un dinar complet amb hidrats de carboni (patata, arròs o pasta), carn blanca o peix blanc, una mica d'amanida o verduretes i 1 fruita de postre.
- T'hydratis molt durant el dia i en especial, mitja hora abans de la cursa.

Una **estona abans de la cursa**.

- Evitis estar al sol, millor a l'ombra. Si no, posa't una gorra.
- Cal que beguis petits glops d'aigua sovint, per tal de tindre la boca humida.
- Cal que evitis menjar sucres i brioixeria. Si tens gana, un plàtan, menjat uns minuts abans, t'aportarà potassi per la musculatura i et "matarà el cuc".
- Cal fer un petit escalfament, així prepararàs la musculatura per l'esforç que aniràs a fer.

A l'**acabar la cursa**.

- Cal que beguis aigua, aquaris o un suc de fruita natural per hidratar-te bé.
- Pots menjar unes galetes casolanes de xocolata o un pa de pessic/pastís fet a casa o alguna cosa dolça amb xocolata negra. Avui, però t'hauràs guanyat el nostre esmorçar !!! Un regal especial per algú excepcional !!!