

SPORT

ALIMENTAZIONE
PERFORMANCE
INTEGRAZIONE
BENESSERE



LA FARMACIA DELLO SPORTIVO

FARMACIE PIÙ
PHARMASPORT
performance e benessere



www.pharmasport.it

I NOSTRI SERVIZI



DOVE CI TROVI

farmacie laboratorio
FARMACIE PIÙ

FARMACIA DI VARAGO
VIA TREVISANA, 43/A | VARAGO DI
MASERADA SUL PIAVE (TV)

FARMACIA SAN GIORGIO
VIA BASSANESE, 183/A | COSTE DI
MASER (TV)

FARMACIA LA CARINATESE
VIA RISORGIMENTO, 167 | CA'
RAINATI DI S.ZENONE DEGLI
EZZELINI (TV)

FARMACIA SAN VITO
VIA CASTELLANA, 2/B | SAN VITO
DI ALTIVOLE (TV)

#NEVERGIVEUP

PERFORMANCE
E BENESSERE



“
**LE DISTANZE
NON SI
MISURANO IN
KM, MA IN
POSSIBILITÀ**
”

5 CONSIGLI PER AFFRONTARE LA DUE ROCHE TRAIL SECONDO PHARMA SPORT:

1 Cura l'alimentazione e l'idratazione già nei giorni che precedono l'evento. Una particolare attenzione al pasto prima della competizione che va consumato considerando i giusti tempi di digestione! *Sconsigliati il latte e i salumi pre ☺*

2 Se l'impegno è prolungato, non dimenticare di assumere con costanza una fonte di carboidrati durante. Puoi sfruttare i ristori *senza scatenarsi eccessivamente come davanti ad un buffet offerto o portarti gel/barrette energetiche/frutta disidratata.*

3 Bevanda idrosalina durante? Se le temperature sono elevate e si corre più di 2 ore: sì! Alternare una bevanda isotonica (attenzione alla diluizione dei Sali!) all'acqua...un sorso ogni 15'. *Non siamo dei cammelli!*

4 Se tendi a soffrire a livello intestinale (*e ogni cespuglio è tuo ☺*), un ciclo di probiotici può essere utile in prevenzione..non dimentichiamo anche la glutammina come integratore: *segna la chicca che può aiutare!*

5 Divertirsi e godersi ogni km: quel che conta è l'esperienza che si vive nell'affrontare le salite, gli eventi inattesi e le emozioni che si provano. *E...ok ok vada per una Birra in compagnia post!* Non prima di aver recuperato seriamente con degli aminoacidi/proteine ☺

**CONDIVIDI LA TUA AVVENTURA
#PHARMASPORTDUEROCHE**

**FARMACIE PIÙ
PHARMA SPORT**
performance e benessere

