



DES - AYUNAR

PARA...

- Cortar el ayuno nocturno
- Continuar recuperación muscular de los entrenamientos de la noche (o prepararlos si entrenas o jugas de mañana)
- Comenzar el día con un buen nivel de energía
- Favorecer el incremento de masa muscular
- Evitar llegar a próximas comidas con mucho hambre favoreciendo el aumento de masa adiposa

QUE?

ELEGIR:

- Líquidos: Agua, infusiones, jugos.
- Proteínas: Leche, yogur, quesos preferentemente magros
- Hidratos y fibras: Panes blancos e integrales, frescos o tostados, copos de cereales, frutas, vainillas, bay biscuits, frutas, etc.

EVITAR:

- Galletitas dulces, facturas, bizcochitos, gaseosas, alfajores, tortas, etc.
- AYUNAR!