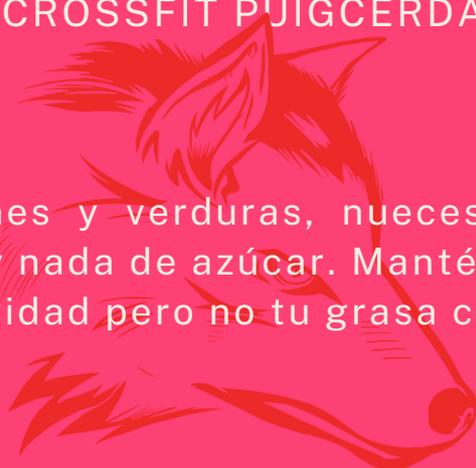


TU NUTRICIÓN

CROSSFIT PUIGCERDÀ



LA RECETA CROSSFIT

Come pescado, carnes y verduras, nueces y semillas, algo de fruta, poco almidón y nada de azúcar. Mantén un nivel de consumo que respalde tu actividad pero no tu grasa corporal.

AUTOEVALUACIÓN

- 8 horas de sueño
- 2L de agua al día
- Plato equilibrado* en cada comida
- Más alimentos integrales y menos procesados
- Tiempo para 3 a 5 entrenos por semana

ALREDEDOR DEL WOD

**PRE
WOD**

**POST
WOD**

Opciones: 2 horas antes, 1 plato equilibrado*. 1 hora antes, 1/2 plátano + 1 yogur griego. 30 min antes, fruta.

Opciones: Justo después, 1 fruta + proteína. 1 a 2 horas después, 1 plato equilibrado*.



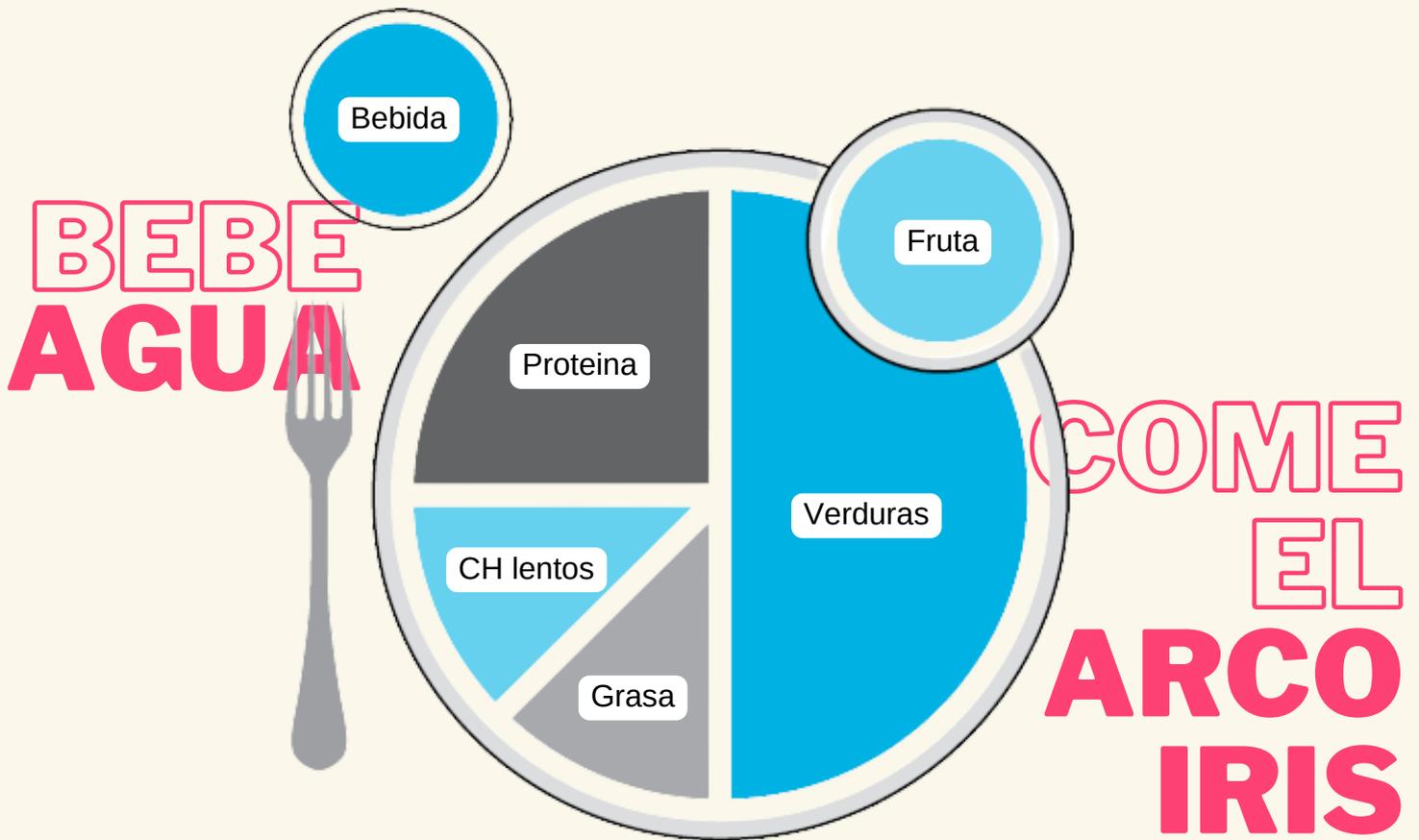
**TODAS LAS
COSAS
GRANDES
VIENEN DE
PEQUEÑOS
COMIENZOS.**



EN GRUPO O INDIVIDUALMENTE

El camino hacia una vida saludable te parece largo? No sabes por dónde empezar? Tal y como programamos tus WOD y te enseñamos cómo mover mejor, te acompañamos en cada etapa de tu plan de vida saludable. No dudes en pedir cita.

UN PLATO EQUILIBRADO



PROTEINAS

Mariscos, aves de corral, carnes rojas, huevos, yogur griego, tempeh, tofu, seitán

CARBOHIDRATOS LENTOS

Batatas, patatas, maíz, cereales integrales, frijoles, lentejas

GRASAS

Aceite de oliva virgen, nueces, mantequillas de nueces, semillas, aguacates, queso

VERDURAS

Vegetales de todos colores sin almidón

FRUTA

Frutas variadas frescas y congeladas

BEBIDA

Agua, té, café y otras bebidas bajas en calorías