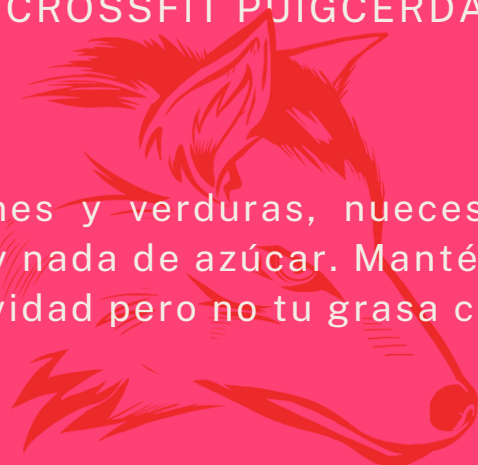


# TU NUTRICIÓN

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**

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

**POST  
WOD**

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



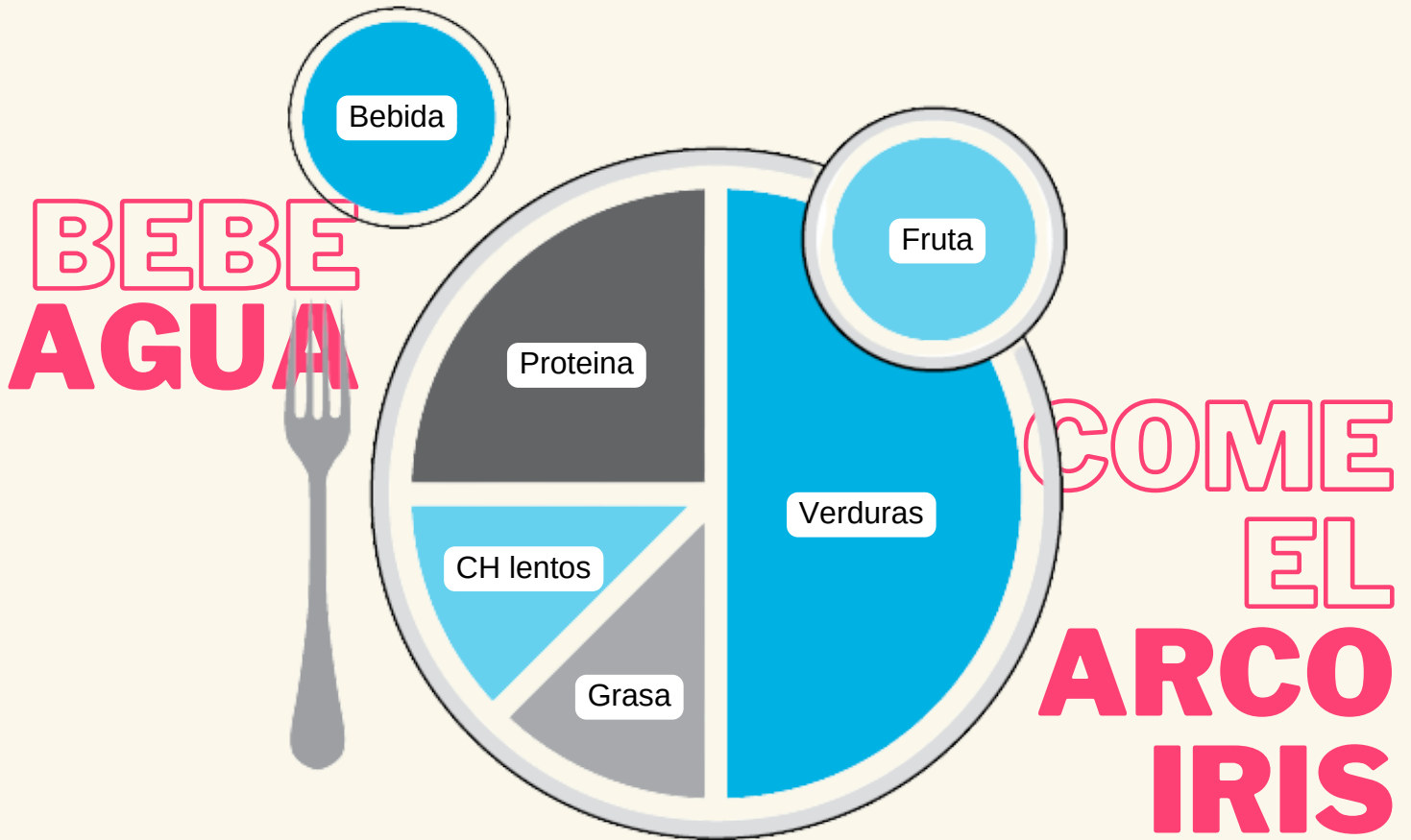
**TODAS LAS  
COSAS  
GRANDES  
VIENEN DE  
PEQUEÑOS  
COMIENZOS.**



**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