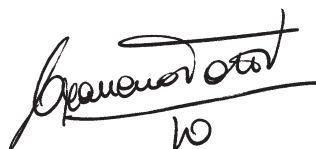


# Presentazione

Nella mia vita professionale ho avuto modo di constatare che un atleta deve fare attenzione a quello che mangia, a quanto e quando mangia. Per esprimersi al meglio, è bene che lo sportivo segua con impegno uno stile di vita sano ed abbia una preparazione atletica adeguata. Per questo nei diversi tipi di sport è anche necessario seguire un tipo di alimentazione che tiene conto dei tempi dell'allenamento e della gara (prima, durante e dopo l'impegno in campo). Anche nei periodi di riposo o nelle settimane di ripresa pre-campionato, il fare attenzione a non aumentare molto di peso permette di evitare il ricorso a diete dimagranti per ricostituire la massa magra (muscolare) e ridurre la massa grassa; tali diete, anche quando sono equilibrate e ben condotte, non sono mai del tutto piacevoli da seguire.

Questo libro può essere utile inoltre a tutti coloro che frequentano il mondo delle palestre, del fitness e delle competizioni sportive perché possono trovare indicazioni utili su come alimentarsi in maniera da star bene, "sentirsi" bene e ottenere ottimi risultati.

Mi fa piacere perciò presentare questo libro del professor Miggianno, conosciuto da tempo come dietologo della squadra, raccomandandone l'uso ai giovani che praticano attività fisica e a tutti gli sportivi.



Giancarlo Miggianno  
10