



# L' ALIMENTAZIONE

Camminando in montagna, consumiamo molte energie:

Ci vuole dunque, una corretta alimentazione, adatta a reintegrarle, senza appesantirci o impegnare il corpo in una difficile digestione.

A casa, fai un' **abbondante colazione**, ricca di carboidrati e bevande zuccherate: BISCOTTI – MARMELLATA O MIELE – LATTE – FRULLATO O TE' ZUCCHERATO E UN PO' DI FRUTTA SECCA

**Nello zaino, sarà quindi opportuno mettere:**

- ù Uno o due panini farciti
- ù Verdure crude o qualche frutto fresco
- ù Frutta secca o disidratata
- ù Una tavoletta di cioccolato
- ù Una borraccia o bottiglia di bevanda che reintegri i Sali (quantità modiche, in base ai gusti ed alle esigenze personali).

Conviene riporre tutto, o almeno gli alimenti che si possono schiacciare, in un contenitore di plastica.

Con il sudore se ne vanno i liquidi ed i sali minerali indispensabili per l'organismo: dobbiamo quindi **bere poco ma spesso**, ogni volta che ne senti il bisogno.

Non dimentichiamo quindi di avere sempre acqua nella borraccia, riempiendola quando trovi sorgenti o ruscelli, per non rischiare di rimanere senza quando ci serve.

**Utili gli integratori salini** in bustina.

Evitiamo le bevande in lattina, che comportano tra l'altro un inutile ingombro;

A casa, la sera, facciamo una **cena sostanziosa** e beviamo abbondantemente.