



## SPORT E ALIMENTAZIONE

Esistono alimenti che possono favorire la possibilità di una buona performance sportiva?

Vero

Falso

L'energia degli alimenti si esprime in Kcal?

Vero

Falso

I carboidrati forniscono energia durante gli sforzi prolungati?

Vero

Falso

Le proteine favoriscono lo sviluppo della massa muscolare ?

Vero

Falso

Ogni sport ha un proprio consumo calorico?

Vero

Falso

Si devono consumare i pasti di limitata quantità, almeno 3-4 ore prima dell'allenamento?

Vero

Falso

Bisogna reintegrare le perdite di acqua bevendo poco ma con frequenza?

Vero

Falso

I grassi forniscono energia?

Vero

Falso

Le vitamine sono indispensabile per la buona salute?

Vero

Falso

