

ALIMENTACIÓ I ESPORT

Decideix si les següents afirmacions són Vertaderes (V) o Falses (F) pel què fa a l'alimentació I l'esport.

1. L'activitat física estimula l'hormona del creixement.
2. L'activitat física disminueix el metabolisme basal.
3. Si tens entre 11 i 14 anys i peses 50 kilos, has de menjar entre 60 i 75 grams de proteïnes al dia.
4. Quan fem una activitat física no ens hem d'hidratar perquè pots tenir un tall de digestió.
5. Sempre que fem esport hem de complementar la nostra hidratació amb begudes energètiques o isotòniques.
6. L'aigua ens aporta tots els electrolits i líquids que necessita el nostre cos si l'activitat és de 20 minuts.
7. Abans de fer esport és recomanable menjar especialment molts carbohidrats: pa, pasta, galetes...
8. Si no tens molta gana, un batut de iogurt + fruita fresca + fruits secs és una bona opció equilibrada.