



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

