

Consejos de nutrición para la GMM Benasque 2017

GRAN MARATÓN DE LAS MONTAÑAS DE BENASQUE



Como nutricionista colaboradora con la organización de la Gran Maratón de las Montañas de Benasque, voy a daros unas recomendaciones nutricionales para ayudaros a llegar a la maratón en un estado óptimo de energía y en las mejores condiciones físicas y mentales.

A nivel nutricional y deportivo tendríamos que hablar de las 5 etapas que os detallo a continuación:

- ENTRENAMIENTO
- PRE-COMPETICIÓN
- COMPETICIÓN
- RECUPERACIÓN
- MANTENIMIENTO Y DESCANSO

Sigue leyendo pulsando sobre el enlace :

[NUTRILEN_MARATÓN DE BENASQUE](#)