Da sempre abito in montagna e da molto tempo pratico attività sportive, trekking, nordic  walking, mountain bike, trail running, arrampicata sportiva, alpinismo, scialpinismo, cascate di ghiaccio, sci, ecc. Non ho mai sentito l' esigenza di usare integratori alimentari, li vedevo come una sorta di artifizio chimico di cui non avevo alcun bisogno, anzi da snobbare proprio. Ho sempre fatto le mie uscite, a discreti livelli con buone soddisfazioni, per cui tutto bene, direte… non proprio.

Negli ultimi anni ho corso molto, a Claut diventa facile, esci di casa e corri, decidi quanti metri di dislivello vuoi fare e corri. Ho corso per avere un'ottima forma fisica, dato che sto frequentando un corso abbastanza impegnativo ma ad essere proprio sincero corro perché amo correre. Le gare non mi sono mai piaciute, non mi iscrivo ad esse perché la cosa non mi attira, preferisco sfidare me stesso, ecco che però, se le uscite diventano tante, spesso sugli stessi itinerari, cominci a prendere i tempi, pensi che devi migliorare, mangi bene, fai le ripetute e tutte quelle cose che probabilmente molti di noi hanno sperimentato.

Fai tutto per benino ma i miglioramenti stentano ad arrivare, ad un certo punto non ce la fai più, devi mollare, poi riprendi per un po' di tempo ma puntualmente ti tocca fermarti, andare piano, spesso continui perché il cervello lo vuole, pensi che tutto serve per allenarsi e la volta dopo farai meglio. Ma la volta dopo è la stessa cosa, il corpo è allenato, viaggia, ma ad un certo punto la carica si esaurisce, andare oltre quel limite è quasi impossibile.

La prima cosa che pensi è che sbagli allenamento, allora consulti tabelle, amici, esperti, manuali, ecc e via di nuovo con una serie infinita di prove ed allenamenti ma il risultato non cambia, ad un certo punto la carica si esaurisce! Ed il tempo passa!

Ma gli arieti sono testardi, allora comincio a leggere e ad interessarmi di nutrizione, alimentazione, allenamento, fisiologia, già un po' ne sapevo, essendo Istruttore Sportivo di Nordic walking e Mountain bike, arrivo alla conclusione che se chiedo  alla perfetta macchina del corpo umano una prestazione straordinaria devo anche dargli una nutrizione straordinaria, devo integrare l' alimentazione. Sono arrivato alla conclusione che il famigerato mondo degli integratori alimentari forse mi può aiutare.

Ce ne sono per tutti i gusti e per tutte le tasche, li trovi ovunque, in farmacia, in parafarmacia, nel supermercato, nel negozio sportivo, nei corner dedicati, alla partenza delle gare, ma nessuno che ti spieghi esattamente cosa farne anzi, tutti ti dicono come usarli in funzione delle etichette ma nessuno che li abbia provati ed abbia una formazione adeguata per spiegarti quali sono le dinamiche che intervengono durante una prestazione sportiva.

Nel frattempo cresce la mia modesta cultura in merito, ne capisco qualcosa di più, manca però un tassello importante, tutti questi prodotti sono di derivazione sintetica ovvero prodotti in laboratorio. Comincio a dubitare che l' azienda che produce integratori alimentari in maniera naturale esista, quando mi imbatto in un vecchio amico che, quasi per caso mi fa scoprire il contrario, esiste veramente. I prodotti sono tutti di derivazione naturale vegetale ma non solo, tutta la produzione europea è fatta in Italia, il famoso "Made in Italy" e devo essere sincero, questo mi ha messo di buon umore.

Scopro così alcuni prodotti pensati per il mondo dello sport che danno una marcia in più alla nostra macchina perfetta, è inevitabile e risaputo, dopo un' ora di sforzo fisico ad alto livello, il nostro corpo esaurisce l' energia e la prestazione decade a meno che non introduciamo i nutrienti giusti, in un corretto equilibrio.

Ecco che allora ti trovi a correre per 6/7 ore di fila, il dislivello aumenta, segna 2/2500 metri, i km passano, sono tanti, il giorno dopo stai bene, anzi hai voglia di tornare a correre. Quando fai il percorso conosciuto il tempo cala, quando vai in Pradut fai le ripetute in salita sulla massima pendenza, davanti al rifugio al posto di scendere dici: "… è presto, dai che faccio il giro per Forcella Clautana" e ancora …il giorno dopo stai bene, niente dolori, niente affaticamento.

Non è una magia, è semplicemente l' acquisizione della consapevolezza di come nutrire in maniera adeguata il nostro corpo in funzione dello sforzo fisico richiesto, ho capito che la Macchina Perfetta necessita di una perfetta benzina.

Possiamo cominciare dal mattino, sicuramente molti di noi fanno una colazione veloce e poco adatta anche solo al ritmo normale di vita quotidiano, ecco che se riesco ad introdurre i nutrienti adeguati parto già nella maniera giusta e questo si può fare in maniera semplice, veloce e naturale.

Se poi pratico attività fisica devo idratarmi correttamente,  la semplice acqua non basta, la borraccia deve contenere ciò di cui ho bisogno in funzione dell' attività, dell' intensità e durata. Se lo sforzo è intenso e prolungato, mentre mi idrato, devo anche nutrire il corpo. Finita l' attività è indispensabile ricostruire ciò che è stato perso e danneggiato durante l' allenamento.

Con queste piccole ma importanti accortezze posso trasformare il mio corpo, farlo crescere e diventare una macchina da corsa a patto che mi alleni in maniera adeguata e continui a fare fatica.

Sono disponibile a condividere con voi la mia esperienza personale e a darvi alcuni consigli inerenti i prodotti giusti da assumere, qualunque sia la vostra attività o grado di allenamento ma soprattutto ci sono, sono qui oggi e sarò qui domani a condividere con voi la fatica e le soddisfazioni!

Se vi fa piacere contattatemi:

RENZO cell. 3333866363 – info@montagna.es