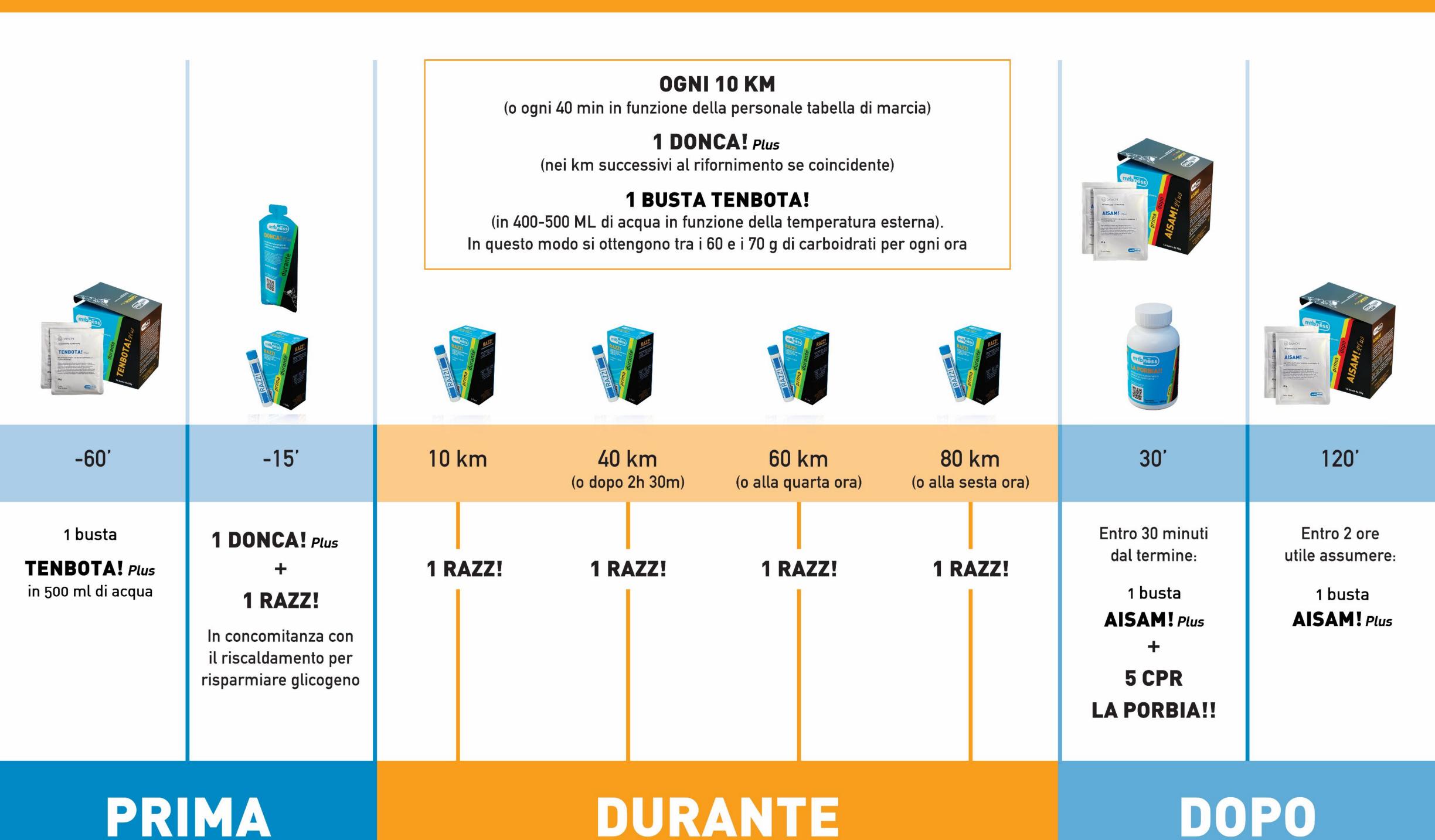
RUNNING 100 KM







CONSIGLI ULTERIORI:

La dieta nelle 24h precedenti deve comprendere una quantità di carboidrati complessi compresa tra i 7 e i 10 grammi/per Kg di peso corporeo.

Ricordarsi di rallentare lievemente poco prima e poco dopo il rifornimento per ridurre lo stress organico e favorire l'assorbimento. Attenzione! Non è tempo perso. Permette di ottimizzare il rendimento dell'integrazione e la prestazione nel complesso.

L'integrazione di liquidi, in condizioni di temperatura e umidità normali (18°-20° e 40% di umidità) deve essere compresa tra 400 e 800 ml/h (la massima velocità di svuotamento gastrico è pari a 1000 ml/h).