

AVITUALLAMIENTO

¿POR QUÉ ES BUENO EL PLÁTANO DESPUÉS DE ENTRENAR?

De acuerdo con estudios publicados por Victoria University, Australia, el plátano es una excelente fuente de energía que aporta los nutrientes necesarios para recuperarse después del ejercicio. Sus propiedades mejoran la condición física.

NUTRIENTES DEL PLÁTANO:

POTASIO

Ayuda a fortalecer los músculos y los tonifica. A pesar de ser una fruta azucarada, el plátano se recomienda para los atletas. Además, regula el movimiento de las células.

HIERRO

Es una excelente opción para los pacientes con anemia o problemas de pérdida de hierro. También transporta oxígeno y dióxido de carbono en la sangre. Lo cual mejora el rendimiento de tus actividades a lo largo del día, sobre todo las de después del ejercicio.

ALIVIA PROBLEMAS INTESTINALES

Al mejorar el tránsito intestinal, las funciones estomacales mejoran significativamente. Previene el estreñimiento y regula los jugos gástricos.

Se recomienda ingerir el plátano por lo menos 10 minutos después de haber practicado tu rutina de ejercicio; así las propiedades de aprovechan mayormente y evita problemas de indigestión.

MAGNESIO

Contiene propiedades antiinflamatorias que relajan los músculos, y permiten que estos no duelan después de la rutina de ejercicio. El alivio que aporta el plátano a la musculatura es inmediato.

BENEFICIOS

Este tipo de alimentos ayuda a prevenir complicaciones del sistema nervioso como la depresión, ya que contiene triptófano. Se trata de un tipo de proteína que nuestro organismo convierte en serotonina; una sustancia que nos ayuda a sentirnos más relajados, con mejor ánimo y más felices. **ALGÚN PROBLEMA????**

NO LO TUVES MÁS Y APROVECHA ESTOS BENEFICIOS QUE EL PLÁTANO TE BRINJA.