

# NUTRICIÓN DEPORTIVA PARA CICLISTAS

## HIDRATACIÓN: *EL ELEMENTO CLAVE*

- > Hidratación antes, durante y después del ciclismo.
- > Uso de agua y bebidas isotónicas.

## COMIDAS PRE-ENTRENAMIENTO

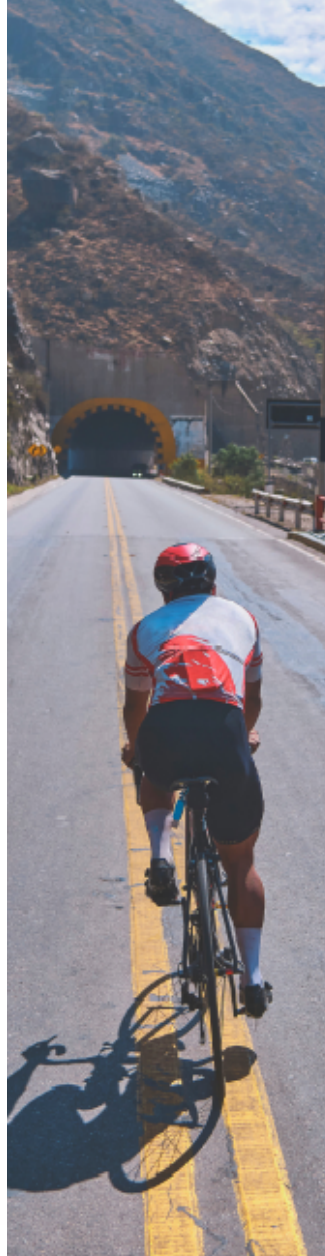
- > Comidas ligeras y energéticas.
- > *Ejemplos:* Avena, banana, yogurt.

## COMIDAS POST-ENTRENAMIENTO

- > Alimentos ricos en proteínas y carbohidratos.
- > *Ejemplos:* Pollo con arroz, batidos de proteínas.

## RECUPERACIÓN POST-CARRERA

- > Enfoque en reparación muscular y reposición energética.
- > *Ejemplos:* Batidos de proteína, pasta.



**¡Ahora sí, estás listo para rodar!**