

latte caldo perché il calore, questo è provato, **concilia il riposo**».

Esagerare con le rinunce può essere **controproducente**. Lo sa bene il dottor Luca Naitana, biologo nutrizionista a Orbetello (Gr), che ai calciatori consiglia il metodo Wellbeing: «Via pizza, pane, carne rossa, insaccati, dolci e latticini. Prima colazione con **yogurt di capra** o di soia, un cucchiaino di olio di semi di lino, un cucchiaio di seme oleoso e di grano saraceno macinato, frutta. Spuntino: frutta, mandorle, acqua, **succo di mirtillo** e 70 g di **teff**, un cereale integrale a basso indice glicemico che contiene l'equivalente proteico di un uovo.



Pranzo: si inizia con verdura cruda, pasta di **kamut** (o di farro o riso integrale) e verdura cotta. A cena: verdure crude con carni bianche o pesce.

Fondamentale, l'integrazione con la **clorofilla**, detta anche "il sangue verde": riduce i tempi di recupero dopo un intenso impegno sportivo, aumenta la massa muscolare e la resistenza perché ossigena velocemente le cellule».