

L'alimentazione DEL RE DEL TOUR



L'ultimo numero di *Bicisport* (la "rivista mensile del grande ciclismo") in edicola a Settembre ha presentato una gradita sorpresa per la GNLD e per i suoi Distributor.



Nel celebrare le gesta del grande trionfatore del *Tour de France*, Vincenzo Nibali, ci si sofferma in particolare sull'alimentazione del campione siciliano. In un articolo di 6 pagine redatte da Enzo Vicennati con la collaborazione di Michele Pallini, massaggiatore di Nibali, e di Daniele Zanleri, cuoco del team, vengono messi in evidenza i punti fondamentali della sua pianificazione alimentare.

Riportiamo fedelmente alcune parti dell'articolo "Cosa mangiava il re del Tour?"

"Che cosa ha mangiato Nibali prima di poter brindare alla vittoria del Tour? La domanda è tutto fuorché ovvia, perché in questo ciclismo che si avvia al recupero della credibilità, l'alimentazione è tornata il fronte delle attenzioni maggiori, essendo alla base del rendimento della macchina umana. La scelta degli alimenti, la qualità, le quantità e i tempi dell'assunzione devono rispondere a criteri precisi. Nulla è affidato al caso.

La Gazzetta dello Sport

Tutto il rosa della vita

TOUR DE FRANCE IL SICILIANO IN TRIONFO A PARIGI

ROI NIBALI

Giornata storica per il nostro sport: Vincenzo è il settimo italiano in giallo. Sorrisi e lacrime sul podio. Tifosi in delirio sul web. Napolitano: «È una vittoria che ci onora. Lo aspettavo da anni». Nibali: «Non so cosa ho mangiato»



ALTRI SPORT

FORMULA 1
ALONSO CHE GIOVA SOROSI SECONDO MA VALE LA VITTORIA

CASO TRAVECCHIO
NELLA VALLE SI SPANCA SECONDO CONSIGLIO

TEST NELLA ISA
NIBALI, ALTRA BATTUTA DI FRENDE E DAL MAN CITY

ZEMAN
«VEDRITTE CHE CARLIAM PARI MARCONI C.T.»

JUVENTUS
C'E' L'OFFERTA PER TIBAL DALLA UNITED O DALI

DODI I CALDERARI
TUTTI ALI I MERCATI IN A



Aminoacidi sul bus

Nibali va alla partenza con i compagni ed essendoci giorni in cui la distanza fino al via sfiora i 100 chilometri, sul pullman vengono messe delle crostate. Vincenzo ha sempre una borraccia contenente 220 ml di uno shake di aminoacidi: un preparato disciolto in acqua dal nome Nutri Shake (prodotto dalla Gindal). Per il suo stile di vita, che non gli ha mai dato problemi digestivi.

Gli aminoacidi sono anche di facile assunzione, quelli che l'organismo fatica a riprodurre da sé e che, venuti dall'esterno, a livello sportivo vengono assorbiti per quello di cui c'è bisogno. Inoltre, una componente preziosa per chi pratica il rispetto del tempo del training. La scelta di piante rosacee, oltre ai verdi, riduce il peso e la produzione di acido.



Cin nel (pi di s Prose Passo p trache di

Aminoacidi sul bus

Nibali va alla partenza con i compagni ed essendoci giorni in cui la distanza fino al via sfiora i 100 chilometri, sul pullman vengono messe delle crostate. Vincenzo ha sempre una borraccia contenente 220 ml di uno shake di aminoacidi: un

L'articolo, che vi invita a leggere nella sua versione integrale, si completa con la descrizione della complessa e meticolosa pianificazione alimentare per ogni momento della giornata. Concludiamo riprendendo di nuovo le parole del giornalista.

"Non c'è proprio niente di banale nel vincere la maglia gialla e sarebbe sem-

ri, cuoco del team, vengono messi in evidenza i punti fondamentali della sua pianificazione alimentare. Riportiamo fedelmente alcune parti dell'articolo "Cosa mangiava il re del Tour?"

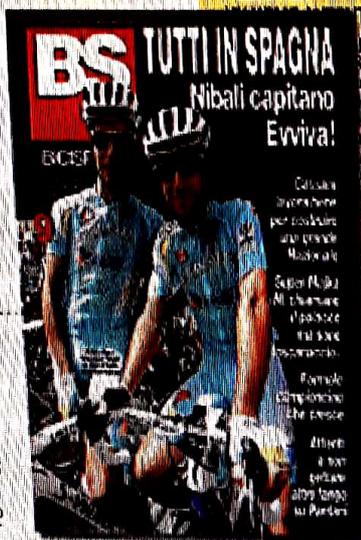
"Che cosa ha mangiato Nibali prima di poter brindare alla vittoria del Tour? La domanda è tutto fuorché ovvia, perché in questo ciclismo che si avvia al recupero della credibilità,

l'alimentazione è tornata il fronte delle attenzioni maggiori, essendo alla base del rendimento della macchina umana. La scelta degli alimenti, la qualità, le quantità e i tempi dell'assunzione devono rispondere a criteri precisi. Nulla è affidato al caso.

Il consumo calorico

Scopo dell'alimentazione in corsa è fornire a Nibali, che già in partenza viaggia attorno al 5% di grasso, il supporto calorico e proteico necessario per affrontare la tappa e reintegrare il necessario nelle ore successive. (...) Il consumo calorico dipende dalla tappa. Il valore calorico medio da reintrodurre nell'organismo di Nibali era di circa 4.000 calorie al giorno, considerando che Vincenzo ha un metabolismo basale (cioè il consumo calorico per svolgere le funzioni vitali) di 1.700 calorie,

(...)



Aminoacidi sul bus

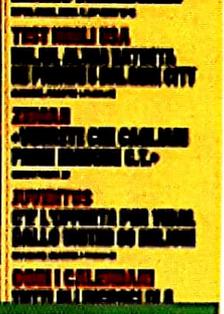
Nibali va alla partenza con i compagni ed essendoci giorni in cui la distanza fino ad via sfiora i 100 chilometri, sul pullman vengono messe delle crostate. Vincenzo ha sempre una borraccia contenente 220 cc di uno shake di aminoacidi: un preparato disciolto in acqua dal nome Nutri Shake (prodotto dalla GNLD) il cui uso risale agli anni della Liquigas (2006-2012 ndr), che non gli ha mai dato problemi di stomaco. Gli aminoacidi sono anelli della catena proteica, quelli che l'organismo fatica a riprodurre da sé e che, forniti dall'esterno, a livello epatico vengono assemblati per quello di cui c'è bisogno. Inoltre, una componente proteica più alta mette al riparo dall'aumento dell'insulina?

Gli aminoacidi sono anelli della catena proteica, quelli che l'organismo fatica a riprodurre da sé e che, forniti dall'esterno, a livello epatico vengono assemblati per quello di cui c'è bisogno. Inoltre, una componente proteica più alta mette al riparo dall'aumento dell'insulina. La scelta di pasta integrale, come si vedrà, viene proprio in produzione di nutrienti.



Cin nel (pit di s

Prose Poco pi



L'articolo, che vi invitiamo a leggere nella sua versione integrale, si completa con la descrizione della complessa

Aminoacidi sul bus

Nibali va alla partenza con i compagni ed essendoci giorni in cui la distanza fino ad via sfiora i 100 chilometri, sul pullman vengono messe delle crostate. Vincenzo ha sempre una borraccia contenente 220 cc di uno shake di aminoacidi: un preparato disciolto in acqua dal nome Nutri Shake prodotto dalla GNLD il cui uso risale agli anni della Liquigas (2006-2012 ndr), che non gli ha mai dato problemi di stomaco. Gli aminoacidi sono anelli della catena proteica, quelli che l'organismo fatica a riprodurre da sé e che, forniti dall'esterno, a livello epatico vengono assemblati per quello di cui c'è bisogno. Inoltre, una componente proteica più alta mette al riparo dall'aumento dell'insulina?

e meticolosa pianificazione alimentare per ogni momento della giornata. Concludiamo riprendendo di nuovo le parole del giornalista.

"Non c'è proprio niente di banale nel vincere la maglia gialla e sarebbe semplicistico pensare che basti salire in bici e pedalare. Anzi, verrebbe da pensare che quello sia soltanto il momento terminale di un incredibile lavoro di preparazione, che inevitabilmente passa anche per la tavola. E forse da essa comincia..."

E GNLD è orgogliosa di farne parte!

