

AL TERMINAR LA MARATÓN...



Abrígate:

Muy importante para evitar la humedad y el riesgo de enfriamiento o infecciones. Cámbiate de ropa al terminar el esfuerzo.



Enfría de forma progresiva y no estires de inmediato:

No pares inmediatamente tras cruzar la meta. Realiza movilizaciones de las articulaciones: rodilla, tobillo, cadera...



Rehidrátate con agua y con bebidas isotónicas que contengan carbohidratos, minerales y electrolitos. ¡Las frutas son un magnífico complemento!



La fisioterapia es tu aliada.



Alimentación:

Consume azúcar los 15 minutos posteriores a una carrera (frutos secos, chocolate, frutas), ya que es esencial para recuperar nuestros niveles de glucógeno e ingiere una buena fuente de hidratos de carbono (arroz, pasta, quinoa, pan, avena) combinada con proteína (pollo, pavo).



La cervecita de la meta no hidrata: evita el alcohol.



Duerme bien.



EDUCACIÓN
para la SALUD

SUBVENCIONA 0,7% IRPF:



Comunidad
de Madrid

 Cruz Roja

 Cruz Roja Juventud