



Torrita di Siena 30 agosto 2018

Questionario di Autovalutazione - Dr Andrea GIORGI

**« APPORTO NUTRIZIONALE ED IDRICO
NELLA PRESTAZIONE SPORTIVA »**

1- Quale è la quantità di carboidrati quotidiana necessaria in una persona normale:

- a- 4-6 gr/kg
- b- 1-2 gr/kg
- c- 9-11 gr/kg
- d- nessuna delle precedenti

2- Quanti cucchiaini di zucchero contiene una lattina da 33cl di Coca cola:

- a- 3 cucchiaini
- b- 1 cucchiaino
- c- 5 cucchiaini
- d- nessuna delle precedenti

3- Quale è la quantità di proteine quotidiana necessaria per la costruzione muscolare:

- a- 1.6gr/kg
- b- 1 gr/kg
- c- 5 gr/kg
- d- nessuna delle precedenti

4- Il pasto pre-gara deve essere:

- a- Povero di fibre e ricco di carboidrati
- b- Ricco di proteine e grassi
- c- nessuna delle precedenti
- d- a+b

5- Quale è la quantità di carboidrati da assumere in sforzi da un ora a due ore:

- a- 60 gr/h
- b- 10 gr/h
- c- Non assumere carboidrati durante l'attività fisica
- d- nessuna delle precedenti

6- I crampi muscolari da esercizio sono causati da:

- a- Squilibrio neuromuscolare
- b- Perdita di magnesio e potassio
- c- a+b
- d- nessuna delle precedenti

7- Entro quanti minuti avviene la prima fase di recupero del glicogeno muscolare dopo lo sforzo:

- a- 30-60 min
- b- 24h
- c- 10 min
- d- nessuna delle precedenti

La risposta esatta è

[a]

a tutti i 7 quesiti