

Area utenti registrati  
User  
Pass  
Password dimenticata?

Entra  
Registrati

# Salute24

Aggiornato alle 21:48  
martedì, 27 ottobre 2009

## SaluteEconomica

indici di settore

azioni

news

Home

puntomalattie

cuore

oncologia

genitori e figli

mentecorpo

alimentazione

lei e lui

età d'argento

charity



## Che sportivo sei?

Rispondi a queste domande e scoprirai quali sono gli sport più adatti a te e quali consigli alimentari seguire per ottenere il massimo beneficio per la tua forma fisica e la tua salute.

A cura di Michelangelo Giampietro, specialista in Scienza dell'Alimentazione e Medicina dello sport e docente di Alimentazione presso la Scuola dello Sport del Coni-Roma e di Massimo Fucili, Tecnico Nazionale Allenatore di atletica leggera (Fidal e Cip).

Scegli uno degli aggettivi che risulti appropriato a descriverti:

A Rilassato

B Paziente

C Determinato

D Energico

Affermazioni per le quali pratichi attività sportiva:

A Divertirmi

B Essere fisicamente in forma

C Migliorare le mie abilità

D Affrontare sfide difficili

Quale è il tuo obiettivo nel praticare attività sportiva:

A Diventare più resistente

B Diventare più forte

C Gareggiare

### flash news

Salute: Federterme, eletto nuovo Consiglio Direttivo

Salute: calcio, l'Efsa aggiorna indicazioni salutistiche

Logopedia: 600 mila italiani all'anno perdono la parola

Diabete: Unc, bene assistenza integrativa

Salute: Gise, bollino qualità per ospedali "salva-cuore"

Chirurgia: Sic, robotica 2° nel mondo, ma poco ricambio

Sanità: malpractice, nel 2008 30.000 richieste risarcimento

### pubbliredazionale

I migliori ospedali per le donne



**O.N.Da**  
Osservatorio Nazionale sulla salute della Donna

### i più letti oggi

1. A dieta senza rinunce: nella fotogallery 10 cibi ammazza-appetito

D Migliorare le prestazioni

Durante l'allenamento:

A Cerco di scaricare tensione

B Cerco di mantenere alta la mia motivazione

C Mantengo sempre un buon livello di concentrazione

D Mi dedico in maniera costante e continua al miglioramento del mio rendimento

Per ottimizzare la prestazione sportiva:

A La dieta mediterranea è la scelta migliore

B L'alimentazione non è importante

C Si devono consumare grandi quantità di alimenti ricchi di proteine

D È indispensabile usare gli "integratori"

Visualizzando il rendimento in allenamento:

A Mi vedo poco capace

B Mi vedo mediamente capace

C Mi vedo molto capace

D Mi vedo del tutto capace

Rispetto al risultato di una competizione sportiva, stomaco e intestino:

A Sono solo una potenziale fonte di problemi

B Non hanno nessuna importanza e/o influenza

C Sono indispensabili e preziosi alleati degli atleti

D Devono essere tenuti strettamente sotto controllo

Praticare attività sportiva ti permette:

A Vivere meglio

B Fare qualcosa dove mi sento bravo

C Usare materiale sportivo

D Far parte di un gruppo

Nelle ore precedenti una competizione sportiva:

A Evito di consumare sia bevande che cibi solidi

B Consumo qualunque tipo di bevanda e/o cibo solido

C Bevo acqua, ma evito tutti i cibi solidi e qualunque altra bevanda

D Consumo solo le bevande e i cibi solidi che sono certo di digerire con facilità e che non mi creano problemi intestinali

Provo soddisfazione nell'allenarmi:

A Da solo

B Con un allenatore

C Con un compagno

D In gruppo

Per confrontare i risultati, [clicca qui](#)

2. Nuova influenza: ecco le FAQ
3. Nuova influenza: Stato d'emergenza negli Stati Uniti
4. Nuova influenza: l'identikit del virus A-H1N1 Guarda la gallery
5. Broccoli e noci: con il verdurometro il cuore è protetto

*ultima settimana*

*ultimo mese*

VOTA QUESTO ARTICOLO ★★☆☆☆ Voto medio: 5



#### ultimi inseriti

- Che sportivo sei?
- Risultati
- Scuola e allergie
- Gambe in salute
- La pressione
- I trucchi-wellness
- Lenti a contatto
- Polmoni
- Papilloma virus
- Le cardioregole

[Chi siamo](#) | [Comitato scientifico](#) | [HOME](#) | [SALUTE](#) | [BIOTECH](#) | [FARMACEUTICA](#) | [BIOETICA](#) | [condizioni di utilizzo](#)

I contenuti di Salute24 hanno scopo puramente divulgativo e non possono in alcun modo sostituirsi a valutazioni di un medico o a diagnosi mediche. I contenuti di Salute24 non sono da intendersi come riferimenti, linee guida o come inviti all'esecuzione o all'omissione di atti medici e non medici di qualsiasi tipo e/o all'esecuzione o all'omissione di trattamenti di qualsiasi tipo e/o all'assunzione di comportamenti di qualsiasi tipo. Salute24 declina pertanto qualsiasi responsabilità per danni a cose o a persone derivanti dall'applicazione diretta o indiretta di qualsiasi informazione presente nel proprio portale, e raccomanda quindi ai suoi visitatori di consultare il medico.

[GRUPPO24ORE](#) | [Contatti](#) | [Redazione Online](#) | [Tutti i servizi](#) | [I più cercati](#) | [Pubblicità](#) | [Mappa del network](#) |

[» Fai di questa pagina la tua homepage](#)

P.I. 00777910159 - © Copyright Il Sole 24 Ore - Tutti i diritti riservati

partners **elEconomista** |  **opa europe**  
online publishers association