

GUIDA PRATICA

OBIETTIVO PERFORMANCE

Nutrire la stagione,
non solo la gara



Dott. Enrico Baggio

Biologo Nutrizionista | Atleta agonista

performancenutritionistcoach.it

OBIETTIVO PERFORMANCE

Nutrire la stagione, non solo la gara



Dott. Enrico Baggio

Biologo Nutrizionista | Atleta agonista

Nota al lettore

Questo ebook ha finalità informative e non sostituisce una valutazione nutrizionale individuale. Le strategie vanno adattate alla tua situazione, alla disciplina praticata e alla fase della stagione.

© 2026 Dott. Enrico Baggio. Tutti i diritti riservati.

È vietata la riproduzione o la diffusione, anche parziale, senza autorizzazione dell'autore.

Il percorso dell'ebook

1	Da atleta ad atleta
2	Quando la nutrizione entra nella preparazione
3	Mappare abitudini, allenamenti e sensazioni
4	Costruire una base che sostenga la performance
5	Sperimentare in allenamento
6	Integrazione, aiuti ergogenici e strumenti avanzati
7	Dalla teoria alla strategia di competizione
8	Micro-obiettivi e adattamenti durante la stagione
9	Il passo successivo: costruire la tua strategia

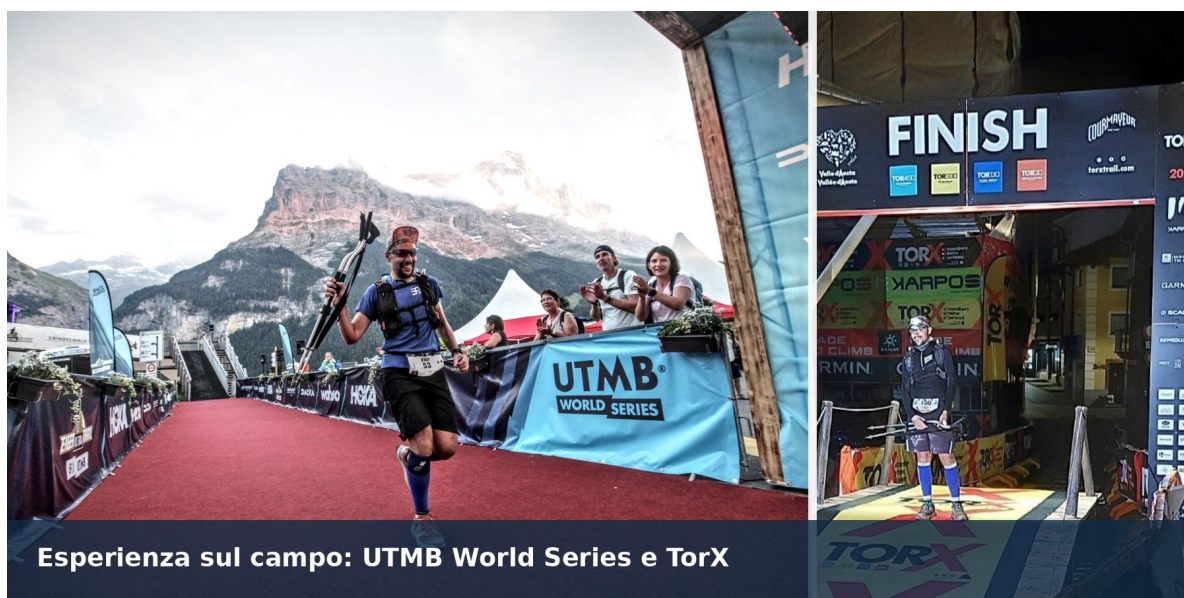
Da atleta ad atleta

Se hai scaricato questo ebook, probabilmente non stai cercando semplicemente una dieta.

Forse stai preparando una gara, una stagione o un obiettivo agonistico. Forse hai già capito che allenarti non basta se alimentazione e recupero non sostengono davvero la preparazione e la gestione della competizione.

Sono Enrico Baggio, biologo nutrizionista e atleta agonista. Lavoro ogni giorno con atleti che preparano gare e obiettivi specifici, ma conosco molte delle loro difficoltà anche dall'interno: vivo in prima persona la preparazione, la fatica e le decisioni che precedono la gara.

Questo ebook nasce da questa doppia esperienza: quella professionale, costruita nel lavoro con atleti di discipline diverse, e quella personale, fatta di prove sul campo, errori e adattamenti.



Esperienza sul campo: UTMB World Series e TorX

Esperienza diretta e lavoro professionale: due prospettive che entrano nello stesso metodo.

Non troverai un elenco di regole rigide o soluzioni uguali per tutti. Troverai invece un modo diverso di guardare alla nutrizione: non come qualcosa da sistemare all'ultimo momento, ma come una parte attiva della preparazione.

Dal quotidiano alla linea di partenza, ogni scelta può influenzare il modo in cui sostieni lo sforzo e recuperi. L'obiettivo di queste pagine è aiutarti a capire da dove partire per costruire una strategia nutrizionale più consapevole, concreta e coerente con il tuo sport.

Che tu pratichi una disciplina di endurance, uno sport di squadra o un'altra attività agonistica, il punto non è copiare uno schema: è imparare a leggere le tue risposte e trasformarle in decisioni utili per la tua stagione.

Perché la nutrizione non dovrebbe inseguire la stagione: dovrebbe farne parte.

Quando la nutrizione entra nella preparazione

Potresti iniziare a pensare seriamente alla nutrizione solo quando la gara si avvicina, nelle ultime settimane o quando compare un problema da risolvere in fretta.

Quando compaiono cali di energia, difficoltà digestive o un recupero incompleto, è facile cercare una soluzione immediata. Spesso, però, il problema non nasce il giorno della gara: è il risultato di scelte e adattamenti costruiti — o trascurati — nei mesi precedenti.

Per questo la nutrizione non dovrebbe essere aggiunta alla fine della preparazione. Dovrebbe entrare nella stagione fin dall'inizio, insieme al programma di allenamento e ai tuoi obiettivi.

Una strategia nutrizionale efficace non si limita a dirti cosa mangiare. Deve aiutarti a sostenere il lavoro e recuperare. Deve anche prepararti alle fasi più impegnative della stagione e permetterti di arrivare alla competizione con scelte già provate, non improvvisate.

Questo significa che la nutrizione va allenata, osservata e adattata. Non basta avere un piano corretto sulla carta: serve capire come risponde il tuo corpo, cosa accade nei diversi periodi della preparazione, quali strategie funzionano davvero e quali devono essere modificate.

Durante la stagione cambiano i carichi, gli obiettivi e le richieste della preparazione. Cambia anche il modo in cui il corpo risponde, mentre stress e vita quotidiana possono influenzare recupero e sensazioni. Una strategia utile deve seguire questi cambiamenti, non ignorarli.

Il punto non è controllare tutto in modo rigido, ma costruire una direzione: sapere perché stai facendo certe scelte, quando modificarle e come collegarle a ciò che accade in allenamento e in competizione.

Quando la nutrizione entra davvero nella stagione, smette di essere un intervento dell'ultimo momento e diventa uno strumento di preparazione. Ti aiuta a costruire continuità, riconoscere gli errori ricorrenti e prendere decisioni più consapevoli quando conta.

Prima di parlare di piano alimentare o strategia di competizione, serve quindi partire da una domanda semplice: su quali informazioni stai costruendo le tue scelte?

Mappare abitudini, allenamenti e sensazioni

Prima di costruire una strategia nutrizionale efficace, devi capire da dove parti.

Non basta sapere cosa mangi in una giornata ideale. Serve osservare cosa succede davvero nella tua quotidianità: come organizzi i pasti rispetto agli allenamenti, come recuperi e quali difficoltà si ripetono nei giorni più intensi.

La nutrizione sportiva non può essere separata dal contesto in cui vivi e ti alleni. Un piano può essere corretto sulla carta, ma poco utile se non tiene conto dei tuoi orari, dei carichi e degli altri impegni della vita reale.

Per questo il primo passo non è cambiare tutto, ma raccogliere informazioni.

Molti aspetti importanti restano nascosti dentro abitudini ormai automatiche. Un pasto saltato, un orario poco adatto o una scelta improvvisata possono passare inosservati proprio perché fanno parte della tua routine. La Mappa di partenza serve a rendere visibile ciò che normalmente non noti.

Non giudica le tue scelte. Ti aiuta a leggere come alimentazione e allenamento influenzano recupero e sensazioni. Può far emergere, per esempio, se arrivi scarico a certi lavori, se recuperi lentamente o se alcune scelte non sono adatte alla seduta che devi affrontare.

Mappare significa collegare i dati.

- Cosa mangi prima di un allenamento impegnativo?
- Come ti senti durante le sedute ad alta intensità?
- Cosa succede al recupero quando aumentano volume o intensità?
- Come gestisci i pasti nei giorni con doppia seduta o con poco tempo?
- Quali strategie hai già provato in competizione?
- Quali difficoltà tendono a ripetersi?

Anche le sensazioni contano. Il modo in cui percepisci energia, digestione e recupero può aiutarti a capire cosa funziona e cosa va modificato.

La Mappa di partenza non è un compito burocratico: è uno strumento di lavoro. Più è onesta e concreta, più diventa utile per costruire scelte mirate.

Questo vale soprattutto quando qualcosa non funziona. Una difficoltà, un imprevisto o un obiettivo non raggiunto non rappresentano informazioni da nascondere: sono dati di lavoro. Ti permettono di capire cosa va adattato e quale direzione può rendere la strategia più sostenibile.

L'obiettivo non è cercare la perfezione, ma individuare schemi ricorrenti: ciò che ti sostiene, ciò che ti limita e ciò che dovrà essere testato progressivamente negli allenamenti.

Una strategia efficace comincia da qui: osservare, collegare, interpretare e poi intervenire.

Costruire una base che sostenga la performance

Dopo aver osservato ciò che accade nella tua quotidianità e come risponde il tuo corpo, puoi iniziare a costruire una base nutrizionale coerente con ciò che stai preparando.

La base non è un piano identico per tutta la stagione e non coincide semplicemente con una lista di alimenti. È l'insieme delle scelte che ti permette di sostenere la preparazione e arrivare alle sedute più importanti nelle condizioni migliori possibili.

Prima di concentrarti sui dettagli della competizione, devi capire se nella quotidianità stai fornendo al tuo corpo ciò che gli serve realmente.

- Hai abbastanza energia per sostenere volume e intensità degli allenamenti?
- La distribuisce nei momenti in cui può esserti più utile?
- Arrivi alle sedute chiave già affaticato o scarico?
- Dopo l'allenamento riesci a recuperare oppure lasci tutto al caso?
- Le tue scelte cambiano quando cambiano i carichi?

Queste domande aiutano a distinguere una strategia costruita sulla tua preparazione da un'alimentazione gestita sempre nello stesso modo, indipendentemente da ciò che stai chiedendo al tuo corpo.

Una giornata di recupero non ha le stesse esigenze di una giornata impegnativa. Anche una settimana di carico richiede scelte diverse da una settimana di scarico.

Costruire la base significa imparare ad adattare le scelte alle richieste reali.

Questo riguarda l'energia complessiva, ma anche la sua distribuzione. Un apporto adeguato nell'arco della giornata può non essere sufficiente se arrivi all'allenamento dopo molte ore senza mangiare, se affronti i lavori più impegnativi con poche risorse o se rimandi troppo il recupero dopo la seduta.

Non conta soltanto che cosa mangi. Contano anche il momento, la quantità e la risposta del tuo corpo.

La base deve creare condizioni favorevoli perché l'allenamento produca gli adattamenti che stai cercando. Se l'energia disponibile è insufficiente o il recupero viene trascurato, puoi accumulare stanchezza e ridurre la qualità delle sedute.

Per questo il recupero non è un'aggiunta facoltativa. Inizia nella gestione della giornata e prosegue nelle ore successive alla seduta. Comprende il modo in cui mangi e bevi, la qualità del sonno e il tempo disponibile tra gli allenamenti.

Anche l'idratazione entra nella base quotidiana. Non riguarda soltanto quanto bevi durante una gara, ma anche come arrivi alla seduta e come modifichi la strategia quando clima o intensità aumentano le perdite.

La base, però, deve funzionare dentro la tua vita reale. Allenamenti e impegni personali non sono elementi esterni al percorso: sono parte del contesto su cui il percorso deve essere costruito.

Una strategia può essere nutrizionalmente corretta, ma poco utile se richiede condizioni che non riesci a riprodurre. In questi casi serve trovare soluzioni pratiche e decidere quali aspetti abbiano davvero priorità.

Costruire una base significa quindi rendere le scelte ripetibili. Non è necessario che ogni giornata sia uguale: serve avere riferimenti che ti aiutino a decidere cosa fare quando cambiano carichi e orari.

Può significare organizzare meglio i pasti attorno alle sedute chiave, preparare alternative per le giornate con poco tempo o rendere più costante il recupero.

La base non deve risolvere in anticipo ogni possibile difficoltà. Deve offrirti un punto stabile da cui osservare le risposte del corpo e iniziare a rendere le scelte più specifiche.

Quando questa struttura è sufficientemente solida, puoi passare alla fase successiva: testare in allenamento le scelte che potrebbero servirti durante la competizione.

Prima costruisci ciò che ti permette di sostenere la preparazione. Poi sperimenti ciò che dovrà funzionare quando conta.

Sperimentare in allenamento

La competizione non dovrebbe essere il primo momento in cui provi una strategia nutrizionale.

Ciò che userai prima e durante lo sforzo, insieme alla gestione di idratazione e recupero, deve essere testato nella preparazione.

Allenarti non significa soltanto migliorare la prestazione fisica. Significa anche usare alcune sedute per capire come il tuo corpo risponde alle scelte nutrizionali in condizioni diverse, dalle prove specifiche alle giornate più impegnative.

Ogni prova può darti informazioni utili, se sai cosa osservare.

Puoi capire quali alimenti tolleri meglio, quanto tempo ti serve tra pasto e allenamento e come cambia il recupero nelle ore successive.

Sperimentare non significa cambiare tutto ogni volta. Significa provare una variabile alla volta, in modo ordinato, per capire cosa funziona davvero per te. Se modifichi troppi elementi insieme, diventa difficile interpretare cosa abbia fatto la differenza.

Questo è particolarmente importante per la strategia di competizione. Mangiare o integrare sotto fatica e tensione è diverso dal farlo in una giornata normale.

Anche l'apparato digerente va abituato. Se vuoi utilizzare quantità precise o prodotti specifici, devi verificarne tolleranza, tempi e condizioni d'uso.



Testare, osservare, adattare.

La strategia non si improvvisa: si costruisce attraverso prove controllate, errori, aggiustamenti e conferme.

Testare in allenamento serve anche a prepararti a gestire le difficoltà quando sei in competizione. In quel momento hai poche opzioni, poco tempo e una lucidità che può ridursi.

Per questo è importante arrivare con strategie già provate e alcune alternative realistiche. Se compare un problema, non puoi inventare tutto in quel momento. Puoi però riconoscerlo meglio e adattare la strategia con maggiore lucidità.

L'allenamento, quindi, non serve soltanto a trovare cosa funziona quando tutto va bene. Serve a costruire risposte pratiche per quando qualcosa non procede come previsto.

Alcune sedute dovrebbero diventare occasioni di prova: allenamenti specifici, simulazioni o sessioni in cui vuoi verificare una scelta precisa.

Dopo ogni prova, non chiederti soltanto se sia andata bene o male.

- Cosa hai mangiato prima?
- Quanto tempo è trascorso tra il pasto e l'allenamento?
- Hai mantenuto energia e lucidità?
- Sono comparsi fastidi gastrointestinali?
- Sei riuscito a bere e integrare come previsto?
- Com'è stato il recupero nelle ore successive?
- Questa strategia è ripetibile in competizione?

Le risposte trasformano l'allenamento in un laboratorio pratico e ti permettono di arrivare all'appuntamento con scelte già conosciute, non con soluzioni decise all'ultimo momento.

Sperimentare costruisce anche fiducia. Quando sai che una strategia ha già funzionato in condizioni simili, la applichi con maggiore sicurezza. Quando qualcosa non funziona, hai il tempo per modificarla prima che diventi un problema nel momento decisivo.

Il punto non è trovare subito la soluzione perfetta, ma ridurre l'improvvisazione.

La nutrizione diventa utile quando viene testata, adattata e resa applicabile dentro la tua preparazione.

Integrazione, aiuti ergogenici e strumenti avanzati

Quando pensi alla performance, è facile dare molta importanza all'integrazione.

Prodotti per l'energia, l'idratazione o il recupero possono avere un ruolo utile, ma solo se entrano dentro una strategia più ampia.

L'integrazione non dovrebbe essere il punto di partenza. Prima devi capire se la tua base quotidiana sostiene davvero gli allenamenti, se recuperi in modo adeguato, se arrivi con energia alle sedute chiave e se hai già testato le tue scelte in condizioni realistiche.

Un integratore può aiutarti, ma non può correggere da solo una strategia confusa. Il punto non è usare più prodotti, ma usare meglio gli strumenti giusti.

Un'integrazione ben scelta può sostenere la performance, ma deve trovare una base alimentare coerente su cui agire. Se la disponibilità energetica e il recupero non sono adeguati ai tuoi allenamenti, gli effetti di un integratore possono essere attenuati o difficili da riconoscere. Potresti considerarlo inefficace, quando in realtà è il contesto a non permetterti di valutarne il reale contributo.

In alcuni momenti della stagione può essere utile modulare la disponibilità di carboidrati, curare il recupero e organizzare l'integrazione in base alla disciplina e agli appuntamenti che stai preparando.

Anche gli aiuti ergogenici vanno inseriti con una finalità precisa. Possono sostenere il lavoro, la lucidità e il recupero, ma richiedono una scelta consapevole, un dosaggio adeguato e la verifica delle tue risposte.

All'interno di questo lavoro può trovare spazio anche la flessibilità metabolica: la capacità di adattare l'utilizzo dei diversi substrati energetici alle richieste dell'esercizio e alla fase della preparazione. Non significa ricercare una sola modalità di utilizzo dell'energia, ma allenare il tuo organismo a rispondere in modo efficace alle diverse richieste della stagione.

Inserire strumenti avanzati nel momento adeguato della stagione e dentro un percorso strutturato ti permette di leggere meglio il punto di partenza e orientare con maggiore precisione le decisioni successive.

Tra questi rientrano analisi della composizione corporea, valutazioni antropometriche e BIVA. Anche test specifici e valutazioni genetiche possono offrire informazioni importanti da collegare al tuo percorso.

Nel contesto sportivo, questi strumenti permettono di approfondire come composizione corporea e idratazione cambiano nelle diverse fasi della preparazione e quanto tali cambiamenti siano coerenti con i tuoi obiettivi e con le richieste dello sport.

Il test genetico è uno strumento in grado di offrirti indicazioni aggiuntive su predisposizioni e risposte individuali. Le informazioni acquistano valore quando vengono integrate con ciò che emerge realmente dal percorso.

Per questo gli strumenti avanzati vanno usati nel momento giusto, con una domanda chiara e una finalità precisa. Il loro valore non dipende soltanto dal dato raccolto, ma dalla capacità di interpretarlo e trasformarlo in scelte concrete per la tua stagione.

Dalla teoria alla strategia di competizione

Una strategia nutrizionale non nasce da un elenco di quantità, prodotti e orari. Nasce dalla capacità di trasformare ciò che hai osservato e sperimentato durante la preparazione in scelte concrete, adatte alla competizione che stai per affrontare.

Può trattarsi di una gara di endurance, di una partita o di una giornata con più prove. Ogni situazione richiede una gestione diversa dell'energia, dell'idratazione e dei tempi di recupero.

Nell'endurance devi sostenere uno sforzo prolungato. Negli sport di squadra e di combattimento contano le pause, le eventuali pesate e il recupero tra gli incontri; nelle discipline con batterie o tentativi, invece, devi gestire soprattutto le finestre di attesa e il ritorno alla prova.

Il primo passo è leggere la competizione.

- Quanto durerà realmente?
- Quale intensità dovrai sostenere?
- Quando potrai mangiare e bere?
- Ci saranno pause, intervalli o tempi di attesa?
- Dovrai affrontare più prove o incontri?
- Quanto tempo avrai per recuperare?
- È prevista una pesata?
- Quali alimenti, bevande o prodotti potrai avere con te?
- Come possono influire viaggio, orario, clima e tensione pre-gara?

Queste informazioni devono essere collegate a ciò che hai già imparato su di te durante gli allenamenti.

La preparazione nutrizionale non riguarda soltanto ciò che assumi pochi minuti prima dell'inizio.

Comprende il modo in cui arrivi alla competizione nei giorni precedenti e tutto ciò che può influenzare energia, idratazione e recupero.

L'obiettivo è arrivare in una condizione che conosci e con scelte che hai già sperimentato.

In una gara lunga dovrai sapere quando iniziare ad alimentarti e bere. In una partita o in un torneo potresti avere finestre brevi per assumere energia senza appesantirti. Dopo una pesata, invece, potresti dover recuperare liquidi ed energia in un tempo limitato.

La strategia deve essere specifica, ma non rigida. Tempi e condizioni possono cambiare: una partita può andare ai supplementari, una finale può essere anticipata o potresti avere meno tempo del previsto tra due prove.



Per questo, oltre al piano principale, devi conoscere alcune alternative realistiche.

- Cosa puoi utilizzare se un alimento o un prodotto non viene tollerato?
- Come adatti le quantità se intensità o durata cambiano?
- Che cosa riesci ad assumere quando hai poco tempo?
- Come gestisci liquidi ed energia tra due prove ravvicinate?
- Cosa fai se perdi una possibilità di mangiare o bere?
- Come modifichi la strategia se compaiono nausea, pesantezza, sete o cali di energia?

Queste risposte non si inventano nel momento decisivo: derivano dalle prove svolte durante la preparazione.

È qui che il lavoro in allenamento diventa utile. Non ti offre soltanto un piano, ma informazioni su come rispondi, quali segnali riconosci e quali decisioni puoi prendere con gli strumenti realmente disponibili in competizione.

Anche la semplicità fa parte della strategia. Un piano troppo complesso può diventare difficile da applicare quando aumenta la fatica, diminuisce la concentrazione o hai pochi secondi per scegliere. Deve essere abbastanza preciso da guidarti, ma abbastanza semplice da essere utilizzato nei momenti più impegnativi.

Può essere utile dividere la competizione in fasi, scegliendo riferimenti adatti al tuo sport: i tratti chiave in una gara, le pause in una partita, le finestre di recupero in un torneo o il tempo tra batterie e finali.

La strategia comprende anche ciò che accade dopo. Recuperare significa ripristinare liquidi ed energia e prepararti al prossimo impegno, che sia nella stessa giornata o nei giorni successivi.

Dopo la competizione, non fermarti al risultato.

- La strategia era semplice da applicare?
- Sei riuscito a mangiare e bere nei momenti previsti?
- Hai mantenuto energia e lucidità?
- Hai tollerato ciò che avevi programmato?
- Le pause disponibili erano sufficienti?
- Hai avuto alternative pratiche?
- Come hai gestito il recupero tra una prova e l'altra?
- Quali difficoltà sono emerse?
- Che cosa dovrai modificare nel prossimo appuntamento?

Queste informazioni trasformano ogni competizione in un passaggio del percorso e in una nuova fonte di dati per le decisioni future.

La teoria ti offre una direzione. L'esperienza sul campo ti mostra come renderla applicabile.

Quasi mai una competizione si svolge esattamente come l'avevi prevista. Cambiano i tempi e le condizioni, e con loro anche le sensazioni e le opportunità reali di alimentarti o recuperare.

Per questo il punto non è arrivare all'appuntamento con un piano perfetto, ma con una strategia conosciuta, alternative già provate e la capacità di adattarti quando la realtà prende una direzione diversa da quella immaginata.

Micro-obiettivi e adattamenti durante la stagione

Una stagione sportiva non procede in linea retta.

Durante la stagione cambiano le richieste della preparazione e il modo in cui il tuo corpo risponde. Anche gli impegni personali possono modificare ciò che riesci ad applicare. Una strategia che funzionava alcune settimane prima può quindi richiedere nuovi adattamenti.

Per questo un percorso nutrizionale non dovrebbe basarsi su un unico obiettivo lontano, da raggiungere tutto in una volta. È più utile trasformare la direzione generale in micro-obiettivi concreti: passaggi abbastanza piccoli da poter essere applicati, osservati e verificati nella quotidianità.

Un micro-obiettivo può concentrarsi su un momento preciso, come il recupero dopo una seduta, la gestione di una giornata impegnativa o la preparazione di due competizioni ravvicinate.

Non deve risolvere tutto. Deve aiutarti a lavorare su una priorità precisa.

Se provi a cambiare molti aspetti contemporaneamente, diventa difficile riconoscere quale scelta abbia prodotto un risultato o quale difficoltà ne abbia impedito l'applicazione. I micro-obiettivi rendono il percorso più leggibile.

- Che cosa sei riuscito ad applicare?
- In quali situazioni ha funzionato?
- Quando è diventato più difficile?
- Quale ostacolo si è ripetuto?
- Il cambiamento era compatibile con i tuoi allenamenti e la tua quotidianità?
- Che cosa devi mantenere, modificare o semplificare?

Il risultato non va valutato soltanto in base al fatto che l'obiettivo sia stato raggiunto oppure no.

Se non sei riuscito ad applicare una strategia, la difficoltà può mostrare che il passaggio non era abbastanza pratico o adatto a quel momento della stagione.

È proprio in quel momento che il confronto diventa più utile. Rimandare un incontro perché non hai raggiunto l'obiettivo o non hai seguito tutto come previsto significa perdere l'occasione di capire cosa ti ha fermato. Le difficoltà non sono una parentesi da superare prima di riprendere il percorso: sono parte del percorso stesso.

Anche un obiettivo raggiunto va osservato. Devi capire se il risultato è ripetibile e sostenibile anche quando la stagione diventa più complessa.

Ogni micro-obiettivo dovrebbe quindi portare a una decisione successiva: mantenerlo, modificarlo o sostituirlo con una nuova priorità.

Gli adattamenti possono riguardare il modo in cui distribuisce l'energia, recuperi e organizza le giornate più impegnative. Possono anche aiutarti a inserire gli impegni sportivi tra quelli lavorativi, scolastici e familiari della vita reale.

In una fase di carico potresti dover sostenere meglio allenamenti e recupero. Avvicinandoti a una gara, una partita o un match, la priorità può diventare consolidare la strategia di competizione. Dopo un

appuntamento importante, può essere necessario analizzare ciò che è accaduto, recuperare e decidere come procedere verso l'obiettivo successivo.

Non tutti i momenti della stagione richiedono lo stesso intervento. Adattare il percorso ti permette di evitare due errori opposti: continuare a seguire indicazioni che non rispondono più alle tue esigenze oppure cambiare continuamente strategia senza avere il tempo di verificarne gli effetti.

Adattare non significa improvvisare. Significa usare ciò che emerge dal percorso e dai tuoi feedback per decidere il passo successivo con maggiore consapevolezza.

Il valore del percorso non sta nel ricevere indicazioni perfette una volta sola. Sta nel costruire un processo in cui ogni obiettivo, ogni difficoltà e ogni risposta del tuo corpo diventano informazioni utili per procedere.

La stagione cambia. La strategia deve essere capace di cambiare con lei, senza perdere la direzione.

Il passo successivo: costruire la tua strategia

Arrivato fin qui, dovrebbe essere chiaro che la nutrizione sportiva non è un insieme di indicazioni da applicare sempre nello stesso modo. È un processo.

Parte dall'osservazione del tuo punto di partenza, entra nella quotidianità e cambia insieme alla tua stagione.

Una strategia efficace nasce dalla capacità di raccogliere informazioni, riconoscere le priorità e trasformarle in scelte che puoi applicare, verificare e adattare nel tempo.

Per iniziare, puoi porti alcune domande.

- Qual è il tuo prossimo obiettivo sportivo?
- Quali allenamenti o momenti della stagione ti mettono maggiormente in difficoltà?
- Come gestisci oggi energia, recupero e alimentazione?
- Senti di avere ancora margine di miglioramento nella gestione dell'energia, nel recupero e nella risposta muscolare?
- Quali problemi tendono a ripetersi?
- Hai già testato una strategia per la competizione?
- Sai come adattarla quando qualcosa non procede come previsto?
- Le tue scelte sono compatibili con lavoro, studio, famiglia e altri impegni della vita reale?

Non serve avere subito tutte le risposte. Il primo passo è rendere visibile ciò che oggi avviene in modo automatico e distinguere ciò che funziona, ciò che ti limita e ciò che merita di diventare una priorità.

Anche una sola modifica può essere utile, se viene scelta con un obiettivo preciso e verificata nel contesto giusto. Il punto non è cambiare tutto insieme, ma scegliere da dove partire.

In un percorso strutturato, ogni passaggio prepara il successivo. La Mappa di partenza orienta le priorità; allenamenti e competizioni permettono di verificare le scelte; micro-obiettivi e valutazioni aiutano ad adattare.

Costruire una strategia significa anche sapere quando è utile chiedere supporto.

Un percorso professionale può aiutarti a collegare ciò che mangi con i carichi di allenamento e le risposte del corpo, senza perdere di vista il calendario e le difficoltà pratiche.

La prima consulenza serve a comprendere il tuo contesto sportivo e ciò che stai vivendo in questa fase della stagione. Non è il momento in cui ricevi una soluzione standard, ma il punto in cui valutiamo se un percorso strutturato può esserti realmente utile e come adattarlo alla tua preparazione.

Se la direzione è quella giusta, il lavoro inizia dalla tua situazione reale: non dall'atleta ideale, non da una settimana perfetta e non da ciò che dovresti riuscire a fare.

La tua strategia deve partire da te.

- Dal tuo sport.
- Dai tuoi allenamenti.
- Dalla tua stagione.
- Dalle tue difficoltà.
- Dalle risposte del tuo corpo.
- Dall'obiettivo che vuoi preparare.

Perché la nutrizione non dovrebbe inseguire la stagione.

Dovrebbe farne parte.

IL PASSO SUCCESSIVO

Costruisci la tua strategia

La prima consulenza serve a capire obiettivi, fase della stagione e reale utilità del percorso.
Se Performance PRO è la direzione giusta, definiamo insieme come adattarlo alla tua preparazione e alle tue competizioni.

PRENOTA LA PRIMA CONSULENZA

Scopri il percorso Performance PRO e parti dalla tua situazione reale.

performancenutritionistcoach.it



Scansiona il QR code

Dott. Enrico Baggio

Biologo Nutrizionista | Atleta agonista

Via G. B. de La Salle 26, 36060 Romano d'Ezzelino (VI)