



Sabies que el rendiment esportiu es pot veure repercutit per la teva nutrició?

L'alimentació i l'esport van lligats, menjant del millor possible aconseguiràs augmentar el teu rendiment, disminuir fatigues, i reduir el nivell de lesions i trencaments. Un punt clau per aconseguir l'èxit esportiu sense patir esgotament físic.

Quins són els beneficis que aporten les anxoves en oli en la teva dieta esportiva?

L'anxova, aporta un **alt contingut en proteïnes**, que contribueixen a augmentar i mantenir la massa muscular, a més del manteniment dels ossos en condicions normals. Les proteïnes són indispensables per reparar les petites ruptures fibril·lars de el múscul que tenen lloc durant la pràctica esportiva i proveeixen el substrat per a un bon rendiment en l'exercici i per a l'adaptació a la mateixa.

El **baix contingut en greixos saturats** contribueix a el manteniment de nivells normals de el colesterol sanguini a més de ser una font de vitamina D, B2, B3, B12 que ajuden a disminuir el cansament i la fatiga.

A més, l'anxova com a aliment d'origen natural, és una **font de calci, ferro, magnesi i potassi** que contribueix a el manteniment d'ossos, dents, a el manteniment de la tensió arterial i a el funcionament normal de sistema nerviós i muscular.



L'activitat física afavoreix enormement la nostra salut, però l'esforç intens que desenvolupa el nostre cos requereix d'algunes ajudes per protegir els processos oxidatius i inflamatoris que es generen davant una exigent activitat.

Per aquest motiu, l'**alt contingut en OMEGA3** de les anxoves és de gran utilitat, ja que a més de millorar la circulació sanguínia, exerceix una acció antiinflamatòria i reforça el sistema immune dels esportistes, protegint així la seva salut.

Així mateix, el seu efecte antiinflamatori i el seu poder per reforçar el sistema immunològic, ha estat associat a una millor recuperació que afavoreix la correcta oxigenació dels músculs i per això, incrementa el rendiment i redueix la fatiga davant de l'exercici.