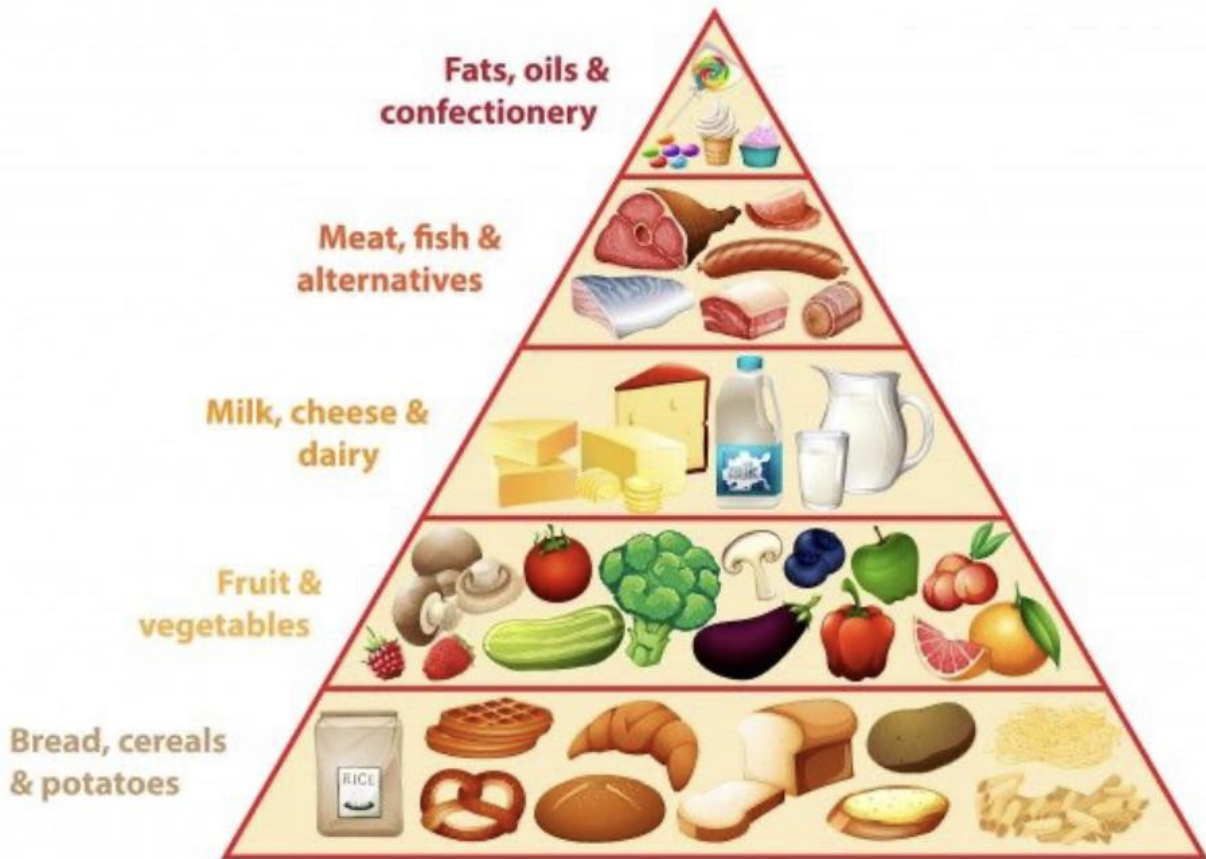


Lingguhang Update sa Mahalagang Athletic Food Balanced Diet  
Taylor Pieri-College Sports Editor  
Lingguhang Contributor: Sports Health

Sinabihan ang lahat na kumain ng masustansyang balanseng diyeta upang manatiling malusog at mapangalagaan ang kanilang katawan. Gayunpaman, para sa mga atleta sa kolehiyo at maging sa mga propesyonal na atleta, atbp, talagang mahalaga na pangalagaan ang iyong katawan at malaman na inilalagay mo ang mga tamang pagkain sa iyong katawan upang manatiling malusog at makatulong din sa pagganap. Halimbawa, ang pananatiling hydrated ay napakahalaga para sa iyong katawan lalo na kapag nagtatrabaho ang katawan sa ganoong mataas na intensity level. Minsan ang mga atleta ay nakatutulong na gumamit ng mga electro-light upang magbigay ang mga ito ay isang maliit na tulong sa pananatiling hydrated dahil ang tubig minsan ay hindi palaging gumagana at ang mga electrolyte ay mabuti para sa katawan din.

Ang pagtiyak na makakain ng sapat na pagkain/pagkain at ang mga tamang pangkat ng pagkain, ay nakikilahok din. Napakahalaga ng protina, ito ay bumubuo ng kalamnan at ang iyong katawan ay nangangailangan ng protina bilang isa sa mga pangunahing grupo ng pagkain. (Ang food pyramid ay isang magandang halimbawa ng mga grupo ng pagkain at balanseng pagkain) Mahalaga rin ang mga gulay at prutas! Okay naman ang fast food at sweet treats dito at doon pero in moderation. Mahalagang pangalagaan ang iyong katawan!



# Healthy Food Pyramid