

LOS MEJORES ALIMENTOS PARA DORMIR BIEN

Y para entrenar mejor



Elige los alimentos que te permiten conciliar mejor el sueño y de paso te recuperarás mejor para entrenar más fuerte. Muchos deportistas de elite duermen hasta 12 horas por día, ya que hay evidencias de que mejora la recuperación muscular, ligamentosa, articular, etc. Además los que duermen poco tienen riesgo de desarrollar obesidad.

* **Triptófano.** Se convierte en serotonina en el cerebro y favorece el sueño.

*En la **carne, productos lácteos, huevos, nueces y soja y derivados.***

* **Vitamina B6.** Necesaria para la conversión de triptófano en serotonina.

*Presente en las **carnes, pescados, plátanos y verduras de hoja verde.***

* **Glucosa.** Ayuda a llevar el triptófano a las zonas del cerebro donde se necesita.

*Las **patatas, pasta, arroz y cereales** contienen abundante glucosa.*

* **Melatonina.** Sus niveles se elevan cuando se aproxima la noche.

*Hay melatonina en la **avena, maíz dulce y arroz.***