



6ª CORRIDA FAMILIAR

CONTRA EL CÁNCER DE MAMA

Lo Barnechea

¡PREPARA TU CORRIDA!

Se acerca la 6ª **corrida familiar contra el cáncer de mama** y queremos que te prepares de la mejor forma. Es por eso que te dejamos algunos tips para que tengas en consideración:

TIPS

- **Última comida del día anterior:** Carbohidratos (papas, arroz, tallarines, avena) + proteína liviana (pollo, pescado, huevo, pavo) + fruta (plátano, manzana, pera).
- **No beber alcohol al menos 24 horas antes de la carrera.**
- **Dormir mínimo 8 horas antes de la corrida.**
- **No realizar la corrida en ayunas. Desayuno previo (idealmente 2 a 3 horas antes de la carrera):** Lácteo + 2 rebanadas de pan de molde + jamón o queso + 1 fruta (Idealmente plátano, manzana, pera).
- **No sobre exigir el cuerpo, la carrera debe ser proporcional al entrenamiento que se haya realizado previamente.**



Lo importante es disfrutar el deporte y apoyar esta noble causa.

¡Te esperamos!

