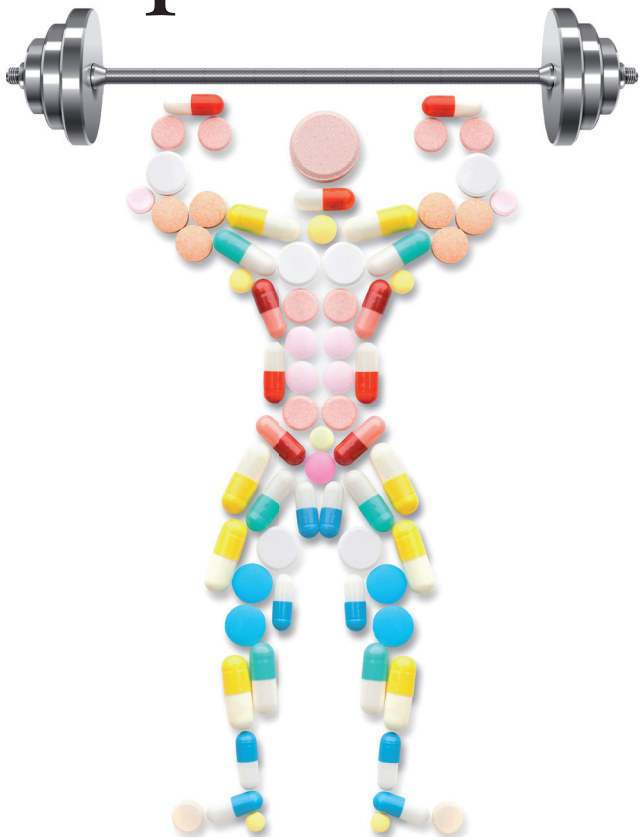


# Culturista o pillolista?



# SCOPRI LE REGOLE DEL CULTURISMO CONSAPEVOLE

## PROTEINE

Consumare più di 2 grammi di proteine per Kg di peso corporeo al giorno può essere dannoso oltre che inutile

## CARBOIDRATI

Non eliminare i carboidrati dalla tua dieta. Consuma almeno 2 porzioni al giorno di alimenti a basso indice glicemico (pane e pasta integrale, legumi ecc.)

## SALI MINERALI

Servono a reintegrare i liquidi persi con la sudorazione. Presi in eccesso possono causare ipertensione e danni renali

## FARMACI

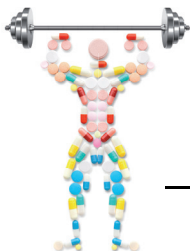
Servono a curare i malati. Non devono essere assunti da chi è sano

## INTEGRATORI

Vanno presi solo se necessario, per brevi periodi, senza aumentare continuamente i dosaggi

## ATTIVITA' FISICA

Non trasformare una sana passione sportiva in ossessione. Controlla il tempo che trascorri palestra



*Dipartimento del Farmaco*  
REPARTO FARMACODIPENDENZA  
TOSSICODIPENDENZA E DOPING

OSSERVATORIO  
**OSSIFAD**  
FUMO ALCOL E DROGA

Per saperne di più [www.iss.it/ofad](http://www.iss.it/ofad)

✉ [osservatorio.fad@iss.it](mailto:osservatorio.fad@iss.it) - ☎ 06.4990.2909