

La receta del éxito del Atlético de Madrid Femenino

[Multimedia](#)

El cuerpo técnico del club cuenta cómo es el día a día con el equipo gracias al asesoramiento y apoyo de su patrocinador Herbalife Nutrition

El Atlético de Madrid Femenino es uno de los equipos más importantes de la liga Iberdrola. Las jugadoras cuentan con una forma física, una habilidad y una disciplina excelentes. Pero detrás de sus éxitos, está también la buena nutrición que mantienen, en parte, gracias al asesoramiento y apoyo de su patrocinador Herbalife Nutrition, empresa especializada en nutrición y estilo de vida saludable.

La nutricionista del equipo, Paula de Francisco Jiménez, educa y enseña a las jugadoras en materia de alimentación, realizando planes individualizados y especializados con el objetivo de mejorar su rendimiento. “La alimentación es un pilar fundamental y forma parte del entrenamiento invisible de los deportistas”, afirma de Francisco, quien añade que conseguir hábitos saludables es un proceso que requiere tiempo y esfuerzo para ir introduciendo modificaciones progresivas y observando resultados en el día a día.

Herbalife Nutrition, patrocinador del club colchonero desde hace tres años, provee a Amanda Sampedro, Silvia Meseguer y el resto del equipo, de productos nutricionales para antes, durante y después de los partidos. Estos complementos, como el LiftOff-a base de cafeína-, que ofrece la energía necesaria para afrontar los entrenamientos y partidos, son “ayudas ergogénicas” que necesitan de correctos hábitos y planes nutricionales para realizar su función correctamente, según la nutricionista.

En el caso de una lesión, en la que el organismo sufre unos daños específicos, los requerimientos nutricionales cambian al tener menos gasto energético. En ese momento, para de Francisco “es importante enfocar y hacer más específica la alimentación” para que la recuperación de la futbolista sea la más adecuada.

Jugadoras como Silvia Meseguer, que tratan de acortar los plazos de una recuperación tras una lesión para perderse los menos partidos posibles, deben hacer caso a los preparadores físicos, cuidar todos los aspectos, tanto la alimentación como el descanso, y ayudarse de cualquier suplemento. En ese sentido, Meseguer agradece a Herbalife Nutrition que esté siempre pendiente de ellas.
