

CAPÍTULO 7: Dormir bien para rendir más



Algunos estudios han puesto en evidencia que los deportistas que duermen 1 o 2 horas adicionales cada noche, mejoran sus rendimientos. Así que es importante no solo dormir más durante los entrenamientos y durante la Nissan Titan Desert, sino también dormir mejor para que el sueño sea realmente reparador y se consigan mejores resultados. ¿Pero qué hacer cuando la ansiedad ante la carrera o el estrés vivido en la etapa nos impiden conciliar el sueño rápidamente?

Lo mejor es tomar un suplemento de **triptófano** en cápsulas. Pero no esperar al inicio de la Nissan Titan Desert, sino empezar mucho antes. ¿Por qué? Porque se ha demostrado que un incremento de triptófano a nivel cerebral favorece la síntesis de serotonina, una hormona que influye sobre la casi totalidad de funciones cerebrales, especialmente sobre el sueño. Muchos deportistas han comprobado que tomando un suplemento de triptófano, no solo han podido dormir mejor y normalizar el ritmo sueño vigilia, sino que también han aumentado su resistencia física y se han cansado menos durante la carrera.

Se aconseja tomar 4 cápsulas de triptófano al día, 2 en el desayuno y 2 después de la cena.

Pero cuando es el estrés el que impide dormir bien, también se puede recurrir al lactium, un nuevo suplemento dietético muy útil para prevenir el insomnio puntual provocado por el estrés.

Suplementos que te irán bien:

- . Triptófano cápsulas
- . Dormisán