



CERCA

ABBONATI

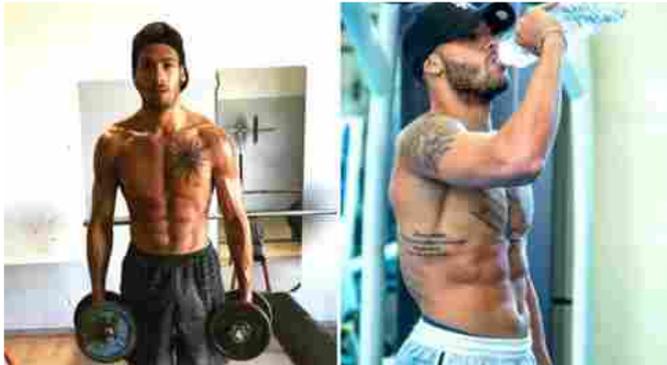
ACCEDI



Persone

DIETA

Jacobs, la dieta: «Quattro litri d'acqua al giorno, proteine e un piatto romano»



3 Minuti di Lettura

Il Messaggero TV



Zingaretti: «Dopo attacco hacker ferme le prenotazioni dei vaccini»

Lunedì 2 Agosto 2021, 15:49



Marcell Jacobs oro nei 100 metri a **Tokyo 2020** svela la sua **dieta**, la stessa che gli ha permesso di diventare il primo italiano a trionfare nella disciplina olimpica guadagnando il tempo record europeo di 9"80. L'alimentazione dell'atleta italo-americano è molto rigida, ma lo lascia libero una volta a settimana di godere del suo piatto romano preferito, una pietanza «irrinunciabile».

LE PIÙ LETTE



Francesca, morta a 19 anni per "catturare l'alba": era promessa dell'atletica

di Francesco Gentile

APPROFONDIMENTI

PROSSIMA NEWS >



OLIMPIADI
Jacobs e i dubbi del Washington Post: «Atletica piena di...



LA GIOIA
Dai Maneskin agli Europei al record di Jacobs: quanto ci...

Marcell Jacobs, la dieta

Duro allenamento ma non solo, le performance sportive di Marcell Jacobs devono tanto anche alla dieta seguita dall'atleta: **4 litri di acqua** al giorno e alta quantità di **proteine** per alimentare la massa magra del suo fisico scultoreo. Marcell Jacobs racconta in un'intervista a **Maker Faire Rome** della sua particolare dieta iniziata lo scorso settembre. «Noi atleti siamo fissati col mangiar bene - dice - metti nel tuo corpo la benzina che fa funzionare il tuo fisico quando fai sport».

Dieta, camminare fa dimagrire? Solo se fatto nel modo giusto



OLIMPIADI
Nuoto, Paltrinieri in tv all'ucraino Romanchuk: «Mi prendi per il c...?»



LA GUIDA
Green pass anche per i trasporti. Scuola, prof No vax rischiano trasferimento

di Marco Conti

«Sono sempre stato un ragazzo che ama mangiare, ma mangiar bene perchè si sente la differenza con il periodo fuori le gare e gli allenamenti in cui ci si lascia un po' più andare e quindi non si segue un'alimentazione corretta. Senti il fisico che richiede energia buona. Magari mangio ma dopo dieci minuti ho fame di nuovo», aggiunge.



Piatto preferito: amatriciana

«Da quando mi sono trasferito a Roma ho un pasto libero a settimana che è la **amatriciana** che è il piatto che amo, che è irrinunciabile. Avevo cominciato con la carbonara, però la amatriciana ha quel qualcosa in più». Il campione racconta di mangiare un piatto di pasta da 250 grammi «Deve essere un bel piatto. Se devo sgarrare lo faccio nel modo giusto», dice.

Dieta, perdere peso ingannando l'appetito: il metodo rivoluzionario dall'Inghilterra

«Ho sempre seguito una buona alimentazione ma da settembre a questa parte ho iniziato a seguire una dieta ferrea ma ampia e mi piace seguirla. Mi sveglio la mattina con l'appetito e la voglia di mangiare e questo mi fa piacere. Tempo fa mi svegliavo tardi e non facevo colazione. Non ero un amante del mangiare la mattina. Adesso il mio corpo si sveglia da solo e mi chiede del cibo».

Jacobs racconta poi degli effetti della sua alimentazione sull'attività sportiva: «La dieta mi ha cambiato nella performance fisica: meno infortuni, recuperi prima il lavoro e rendi molto di più».

Cerca il tuo immobile all'asta

Regione

Provincia

Fascia di prezzo

Data

INVIA

 crazylongjumper
 Tokyo Japan [View Profile](#)



[View More on Instagram](#)



183,923 likes

crazylongjumper

OLYMPIC CHAMPION

[view all 2,631 comments](#)

Add a comment...



Dieta, ecco la bevanda energizzante per mantenersi in forma: è detox e facile da preparare

© RIPRODUZIONE RISERVATA

COMMENTA

COMMENTA LA NOTIZIA - NOME UTENTE

Scrivi qui il tuo commento

IN VIA COMMENTO

ULTIMI INSERITI

PIÙ VOTATI

Nessun commento presente

POTREBBE INTERESSARTI ANCHE

DIETA

Jacobs: «La dieta ha cambiato tutto: 4 litri d'acqua al giorno, proteine e un piatto romano»

■ Jacobs e i dubbi del Washington Post: «Atletica piena di doping, lui non si sa, ma lo sport ci fa sospettare»

■ Dai Maneskin agli Europei al record di Jacobs: quanto ci sentiamo fieri di essere italiani



DIETA

Dieta, camminare fa dimagrire? Solo se fatto nel modo giusto

■ Una pillola per perdere peso

■ Dieta non solo, perdere peso in modo sano e senza punizioni