



# Decalogo del Maratoneta



**NON IGNORARE  
SEGNALI DI ALLARME**



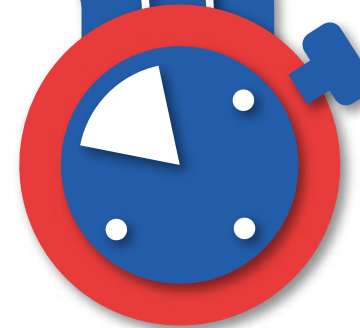
**RISPETTA  
I TUOI LIMITI**



**RECUPERA  
ZUCCHERI SEMPLICI**



**NIENTE ALCOOL  
E CAFFEINA**



**EVITA DISTURBI  
GASTROINTESTINALI**



**NON ASSUMERE  
FARMACI INUTILI**



**BEVI  
MOLTI LIQUIDI**



**ASSUMI  
INTEGRATORI**



**GESTISCI LA  
TEMPERATURA**



**CURA  
LA TUA DIETA**

