

Orientações Nutricionais

Praticantes de Exercícios Físicos

O QUE VOCÊ DEVE FAZER

- Estar atento ao que vai consumir antes e após os treinamentos!

É fundamental ter energia suficiente, principalmente reservas de carboidratos, durante o treino. A insuficiência de carboidratos na alimentação pode levar a vários efeitos indesejados durante o exercício, como fadiga, câimbras e hipoglicemia.

- O que você vai consumir antes do treino depende do tempo entre o consumo da refeição e o início do treinamento.

Veja as opções equilibradas em www.saude.mpu.mp.br/ssi-saude/publicacoes/arquivos/movimentoesaudenasuarotina.pdf

- Após o treino, consumir uma refeição completa com carboidratos, proteínas, gorduras e fibras.

Veja boas opções em www.saude.mpu.mp.br/ssi-saude/publicacoes/arquivos/movimentoesaudenasuarotina.pdf

- Para o ganho de massa muscular, é importante consumir quantidades adequadas de proteína ao longo do dia.

No café da manhã e lanches, boas opções são: iogurte natural, queijo, leite e ovos. No almoço e jantar: carnes, frango e peixe.

O QUE VOCÊ DEVE EVITAR

- Fazer exercícios físicos em jejum! A qualidade da alimentação pré-treino é muito importante para fornecer energia e melhorar o desempenho, além de ajudar na "queima" de gordura.

- Dietas muito restritivas! Elas vão piorar o seu rendimento nos treinamentos e prejudicar a regulação do metabolismo

- Consumir suplementos alimentares sem orientação de um profissional nutricionista.

A suplementação inadequada pode ter efeitos colaterais!

O QUE FAZER SEMPRE

- Consuma de 4 a 6 refeições ao dia, contendo todos os nutrientes (carboidratos, proteínas, gorduras, vitaminas e minerais) em proporções adequadas para garantir saúde, vitalidade e bom desempenho físico.

- Descanse entre os treinos e garanta boas noites de sono.

- Hidrate-se bem! Mantenha uma garrafinha sempre perto de você para não deixar a sede "apertar". Lembre-se de **consumir no mínimo 2 litros de água por dia (8 copos ou 4 garrafas).**

Receita Prática

WRAP DE ATUM



www.saude.mpu.mp.br/saudeemrede/nutricao/receitas/wrap-de-atum

Dica Saudável

Aliar alimentação equilibrada à prática de exercícios físicos é a melhor "receita" para mudar a composição corporal e melhorar o condicionamento físico.

