

## ADAPTAÇÕES AO TREINO

## Thaís Verdi

DE ACORDO COM VARIÁVEIS COMO A DURAÇÃO? A INTENSIDADE E O VOLUME DE TREINO? O EXERCÍCIO FÍSICO PODE PROVOCAR ADAPTAÇÕES MAIS ESPECÍFICAS AO ORGANISMO DO PRATICANTE?

DESTA FORMA, DEVE HAVER O SUPORTE NUTRICIONAL DO PRATICANTE ATRAVÉS DO BALANÇO ENERGÉTICO POSITIVO? DOS NUTRIENTES AO LONGO DO DIA COM DESTAQUE AO APORTE E A DISTRIBUIÇÃO DAS PROTEÍNAS? ALÉM DA SUPLEMENTAÇÃO NUTRICIONAL E DOS ATIVOS QUANDO NECESSÁRIA PARA O COMPLEMENTO DAS NECESSIDADES NUTRICIONAIS?

## REFEIÇÃO PRÉ TREINO

A PRÁtica REGULAR E MODERADA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS PROMOVE INÚMEROS BENEFÍCIOS A NOSSA SAÚdE. ESTES VÃO DESDE A REDUÇÃO DA GORDURA CORPORAL E GANHO DE MASSA MUSCULAR ATÉ BENEFÍCIOS EM RELAÇÃO AO METABOLISMO, MELHORA DE SONO E PROMOÇÃO DE BEM ESTAR GERAL.
PARA QUE ISSO ACONTEÇA,OS CUIDADOS COM A ALIMENTAÇÃO SÃO FUNDAMENTAIS!A REFEIÇÃO PRÉ-TREINO TEM COMO PRINCIPAL OBJETIVO MANTER OS NÍVEIS ADEQUADOS DE GLICOSE DURANTE A ATIVIDADE FÍSICA, PARA QUE NÃo OCORRA HIPOGLICEMIA, VOCÊ NÃO SE SINTA FRACO E TENHA UM BOM RENDIMENTO DURANTE A PRÁTICA DA ATIVIDADE.

A COMPOSIÇÃO DESTA REFEIÇÃO DEPENDE DE DIVERSOS FATORES, COMO HORÁRIO DE INÍGIO DO SEU TREINO, MODALIDADE ESPORTIVA, DURAÇÃO, INTENSIDADE E DE QUESTÕES INDIVIDUAIS COMO HÁBITOS E PREFERÊNCIAS ALIMENTARES.

## REFEIÇÃO PÓS TREINO

## Thaís <br> Verdi

ALIMENTAÇÃO PÓS-TREINO É FUNDAMENTAL, POIS AJUDA NA RECUPERAÇÃO DAS FIBRAS MUSCULARES E DIMINUIÇÀO DO ESTRESSE OXIDATIVO. O PÓS TREINO REPÕE OS ESTOQUES DO GLICOGÊNIO MUSCULAR (RESERVA ENERGÉTICA NO MÚSCULO) E HEPÁTICO (RESERVA DE ENERGIA NO FÍGADO) E POTENCIALIZA A SÍNTESE DE PROTEÍNAS. IMPORTANTE VOCÊ SABER QUE A SÍNTESE DE PROTEÍNAS OCORRRE DIRANTE 24 HORAS, POR ISSO É IMPORTANTE O TIMING DE PROTEÍNAS.


## HIDRATAÇÃO

O CORPO PERDE ÁGUA CONTINUAMENTE DURANTE O EXERCÍCIO POR CAUSA DA SUDORESE. PORTANTO, A ÁGUA DEVE SER REPOSTA PARA EVITAR A DESIDRATAÇÃO E SEUS EFEITOS DELETÉRIOS SOBRE O ORGANISMO, TAIS COMO SENSAÇÃO DE FADIGA E REDUÇÃO DA EficÁcia dos treinos.

PARA GARANTIR QUE O INDIVÍDUO INICIE O EXERCÍCIO BEM HIDRATADO, RECOMENDA-SE QUE ELE BEBA CERCA DE 250 A 500 ML DE ÁGUA DUAS HORAS ANTES DO EXERCÍCIO. DURANTE O EXERCÍCIO, A RECOMENDAÇÃO É PARA INICIAR A INGESTÃO JÁ NOS PRIMEIROS 15 MINUTOS E
CONTINUAR BEBENDO A CADA 15 A 20 MINUTOS
SE A ATIVIDADE DURAR MAIS DE UMA HORA, OU SE FOR INTENSA DO TIPO INTERMITENTE, MESMO COM MENOS DE UMA HORA, RECOMENDA-SEREPOR CARBOIDRATO E SÓDIO. A BEBIDA DEVE ESTAR EM TEMPERATURA EM TORNO DE 15 A $22^{\circ} \mathrm{C}$.

## PLANEJAMENTO NUTRICIONAL

1- ATENTE-SE A QUANTIDADE PARA NÃO COMER DEMAIS ANTES DO EXERCÍCIO. SE ESTIVER COM O ESTÔMAGO MUITO CHEIO VOCÊ PODERÁ SENTIR-SE MAL E COMPROMETER SEU TREINO. PREFIRA ALIMENTOS DE FÁCIL DIGESTÃO.

2-CARBOIDRATO NÃO É SEU INIMIGO. ESCOLHA ALIMENTOS FONTE DE CARBOIDRATOS PARA A ALIMENTAÇÃO PRÉ-TREINO. ALGUNS EXEMPLOS: FRUTAS, SUCO DE FRUTAS, FRUTAS SECAS, PÃES, CEREAIS, MACARRÃO, ARROZ E BATATA.
$3=$ FIBRAS, NA MEDIDA CERTA. CUIDADO COM O EXCESSO DE FIBRAS NO PRÉ-TREINO. ESTAS TAMBÉM PODEM CAUSAR DESCONFORTO GASTROINTESTINAL.

4- SE O SEU TREINO FOR DE LONGA DURAÇÃO, PENSE EM FAZER UMA REFEIÇÃO RICA EM CARBOIDRATOS SIMPLES.

5- PROTEÍNA E CARBOIDRATOS: ALIMENTOS FONTE DE PROTEÍNA (COMO CARNES, OVOS, IOGURTES, ETC.) DEVEM SER CONSUMIDOS APÓS O EXERCÍCIO. OS ALIMENTOS FONTE DE CARBOIDRATOS TAMBÉM DEVEM ESTAR PRESENTES NESTA REFEIÇÃO.O CARBOIDRATO AJUDA A MELHORAR A SÍNTESE DE PROTEÍNAS

ATENÇÃO! NÃO ESQUEÇA QUE O RESTANTE DO SEU DIA ALIMENTAR TAMBÉM É ESSENCIAL PARA QUE SEU TREINO SEJA SATISFATÓRIO, PORTANTO PENSE NA QUALIDADE DA SUA DIETA COMO UM TODO!


# RECEITA DE SMOOTHIE DE ABACATE PRÉ TREINO 

## INGREDIENTES:

## 1 ABACATE;

1 XÍGARA DE LEITE VEGETAL;
1 XÍGARA DE CHÁ DE CUBOS DE GELO; ADOÇANTE A GOSTO;
1/2 COLHER DE CHÁ DE ESSÊNCIA DE BAUNILHA. MODO DE PREPARO:

RETIRE A POLPA DO ABACATE E BATA COM O LEITE VEGETAL, CUBOS DE GELO, ESSÊNCIA DE BAUNILHA E ADOÇANTE. QUANDO ESTIVER ESPUMOSO E HOMOGÊNEO, SIRVA!

Thaís
Verdi
RECEITA DE SMOOTHIE DE BETERRABA PRÉ TREINO INGREDIENTES:

1 BETERRABA RALADA
100 ML DE SUCO DE UVA INTEGRAL 1 XÍGARA DE CHÁ DE CUBOS DE GELO; 1 XÍCARA DE CHIA;
1 BANANA CONGELADA. MODO DE PREPARO:

BATA TODOS OS INGREDIENTE COM CUBOS DE GELO.

## OUTRAS OPÇÕES PRÉ TREINO

- BANANA + AVEIA + CANELA + PASTA DE AMENDOIM;
- TAPIOCA COM QUEIJO, TOMATE E ORÉGANO;
- BATATA DOCE COM CANELA;
- SUCO DE BETERRABA COM LARANJA E CENOURA;
- PÃO + GELEIA DE FRUTA NATURAL;
- SALADA DE FRUTAS;
- SUCO DE FRUTAS;
- FRUTAS SECAS E CASTANHAS..



## Thaís <br> Verdi

## RECEITA DE SMOOTHIE DE FRUTAS VERMELHAS PÓS TREINO

INGREDIENTES:

10 MORANGOS
50 G DE ABÓBRINHA CONGELADA 150 ML DE LEITE DESNATADO
30G DE WHEY CONCENTRADO
1 XÍGARA DE CHÁ DE CUBOS DE GELO; MODO DE PREPARO:

BATA TODOS OS INGREDIENTE COM CUBOS DE GELO.

## RECEITA DE SMOOTHIE DE AÇAÍ PÓS TREINO

INGREDIENTES:

> 150 G DE AÇAÍ
> 1 BANANA

30G DE WHEY CONCENTRADO 1 XÍCARA DE CHÁ DE CUBOS DE GELO; MODO DE PREPARO:

BATA TODOS OS INGREDIENTE COM CUBOS DE GELO.


Thaís Verdi

OUTRAS OPÇÕES DE PÓS TREINO

- FRANGO + BATATA DOCE
- WHEY PROTEIN + FRUTA
- OVO + ARROZ
- PÃO + ATUM
- CREPIOCA + FRANGO DESFIADO
- BANANA + MEL + WHEY PROTEIN
- IOGURTE PROTEICO + FRUTA
- PEIXE + ARROZ INTEGRAL
- OMELETE DE LEGUMES.


THAIS VERDI CRN 15.883
NUTRICIONISTA ESPORTIVO E CLÍNICA NUTRIGENETICISTA.

## ESCRITORA E PALESTRANTE

@THAISVERDINUTRICIONISTA
E-MAIL: NUTRICIONISTA!THAISVERDI.COM.BR
TEL: 55 11 9752-8272


