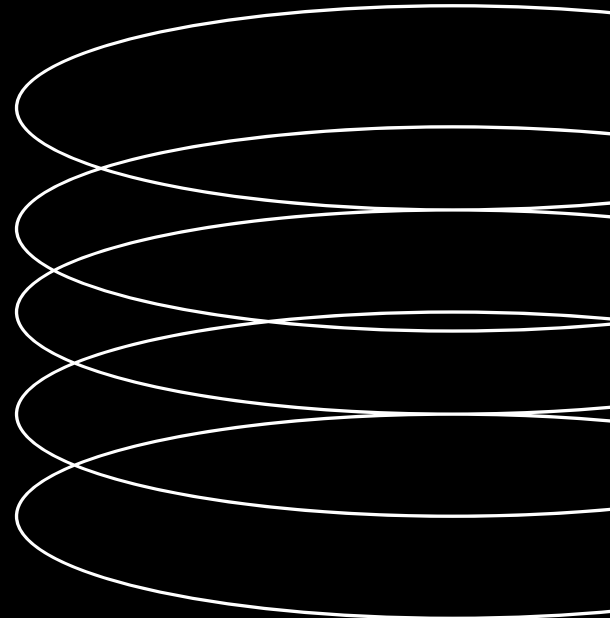




Nutrição na Hipertrofia



PESSONA

20 ANOS profissão

Palestrante e escritora e cientista

Mestranda pela Unifesp

Certificada pela American College Of
Sport Medicine (EUA) e Nutrigenomix
(EUA)

60.000 mil pacientes entre atletas

30.000 mil alunos

Editorial Member of AS Nutritional Health
Journal (Índia)

Editora oficial da Primera Scientific
Surgical (Texas)

Nutricionista da Seleção Brasileira de
Rugby (2023-2024)



CHAPTER N.1

Dicas para um bom treino



Exercícios

TREINOS REGULARES, MELHORES RESULTADOS



1. **Treinamento de Resistência:**
2. **Concentre-se em exercícios de musculação que utilizem pesos livres, máquinas e exercícios de peso corporal.**
3. **Exemplos incluem agachamentos, supino, levantamento terra e flexões.**
4. **Progressão de Carga: Aumente gradualmente a quantidade de peso que você levanta para continuar desafiando seus músculos**
5. **Volume e Intensidade: Realize entre 3 a 5 séries de 8 a 12 repetições para cada exercício, com intervalos de 60 a 90 segundos entre as séries.**
6. **Variedade de Exercícios: Alterne os exercícios e métodos de treinamento a cada 6 a 8 semanas para evitar platôs e manter o estímulo muscular.**





CHAPTER N.2

Se não houver uma
nutrição adequada da
não há formação de
músculos



Nutrição na hipertrofia



Alimentação

- 1. Proteína Suficiente:** Consuma cerca de 1,6 a 2,2 gramas de proteína por quilograma de peso corporal por dia.
- 2. Boas fontes incluem** carnes magras, ovos, laticínios, leguminosas e proteínas vegetais.
- 3. Calorias Adequadas:** Mantenha um leve superávit calórico (consumir mais calorias do que gasta) para fornecer energia suficiente para o crescimento muscular.
- 4. Carboidratos e Gorduras:** Inclua carboidratos complexos (como arroz integral, batata doce, aveia) para energia e gorduras saudáveis (como abacate, nozes, azeite de oliva) para suporte hormonal e recuperação.

REFEIÇÃO PÓS TREINO

ALIMENTAÇÃO PÓS-TREINO É FUNDAMENTAL, POIS AJUDA NA RECUPERAÇÃO DAS FIBRAS MUSCULARES E DIMINUIÇÃO 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 DURANTE 24 HORAS, POR ISSO É IMPORTANTE O TIMING DE PROTEÍNAS.



Suplementação




- 1. Proteína em Pó: Pode ser útil para alcançar a ingestão proteica diária, especialmente se tiver dificuldade em obter proteína suficiente através da alimentação. Opções populares incluem whey protein e proteína vegetal.**
- 2. Creatina: Suplemento bem estudado que ajuda a aumentar a força e a massa muscular. A dose recomendada é de 3 a 5 gramas por dia.**
- 3. BCAAs (Aminoácidos de Cadeia Ramificada): Podem ajudar na recuperação muscular, especialmente em treinos intensos. Tome 5 a 10 gramas antes ou depois do treino.**
- 4. Beta-Alanina: Pode ajudar a melhorar o desempenho durante exercícios de alta intensidade. Dose recomendada é de 2 a 5 gramas por dia.**
- 5. Ômega-3: Suplementos de óleo de peixe podem ajudar a reduzir a inflamação e melhorar a recuperação muscular.**

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 DAR UM START DIGNO NO TREINO, RECOMENDA-SE TOMAR 250 A 500 ML DE ÁGUA DUAS HORAS ANTES. DURANTE O EXERCÍCIO, É HORA DE SE HIDRATAR! INICIE EM 15 MINUTOS E SIGA TOMANDO A CADA 15 A 20 MINUTOS. SE A ATIVIDADE FOR LONGA OU INTENSA, CARBOIDRATOS E SÓDIO SÃO SEUS NOVOS MELHORES AMIGOS. AH, E A BEBIDA? MELHOR GELADINHA, ENTRE 15 E 22°C!

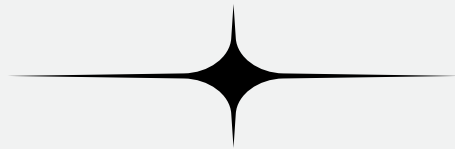


Dicas gerais



Considerações Gerais

- 1. Hidratação:** Beba água suficiente ao longo do dia para manter a hidratação, essencial para o desempenho e recuperação muscular.
- 2. Sono e Recuperação:** Garanta 7 a 9 horas de sono por noite e inclua dias de descanso ou de treino leve para permitir a recuperação muscular.
- 3. Consistência:** A hipertrofia requer tempo e esforço contínuo. Mantenha-se motivado e consistente com seu plano de treinamento e alimentação.



Lembre-se de que antes de iniciar qualquer programa de suplementação, é recomendável consultar um profissional de saúde ou um nutricionista para garantir que é adequado para suas necessidades individuais.

PERIODIZAÇÃO NUTRICIONAL

DICAS DE REFEIÇÕES

Café da manhã

- Smoothie de frutas com leite de amêndoas ou outro leite vegetal.
- Tofu mexido com legumes salteados e pão integral torrado.
- Aveia com leite vegetal, frutas frescas e nozes.
- Torrada com pasta de amendoim ou humus, acompanhado de uma salada de frutas.
- Abacate amassado com limão e temperos, servido em uma fatia de pão integral.
- Bolinhos de aveia com sabor de banana e nozes.
- Wrap de vegetais grelhados e hummus.
- Smoothie bowl com frutas, granola e sementes.

Almoço

- Sopa de legumes: sopa quente feita com legumes variados, como abóbora, batata, cebola, cenoura, brócolis e temperos.
- Stir-fry vegano: uma mistura de legumes, como couve-flor, brócolis, cogumelos, cenoura e abobrinha, refogados em óleo de gergelim e servidos com arroz integral.
- Espaguete vegano: espaguete de trigo integral com molho de tomate caseiro, legumes grelhados e ervas frescas.
- Salada fácil: uma salada de grão-de-bico com tomate, cebola roxa, pepino, azeitonas e vinagrete de limão. Pode acompanhar frutas.

Lanche da tarde

- Frutas frescas: escolha sua fruta favorita, como maçã, banana, laranja, uvas, melão ou manga.
- Nozes e sementes: amêndoas, castanhas de caju, nozes, pistaches, sementes de abóbora ou de girassol são ótimas opções de lanche rico em nutrientes.
- Barras de cereais veganas: escolha uma barra de cereais vegana feita com ingredientes naturais como tâmaras, amêndoas, sementes e frutas secas.
- Smoothie de frutas: misture frutas frescas com leite vegetal, como leite de amêndoa ou de coco, e adicione um pouco de gelo para uma bebida refrescante.

Jantar

- Burger vegano: um hambúrguer vegano feito com legumes, grãos, nozes e temperos servido com pão integral e legumes grelhados.
- Risoto vegano: risoto de cogumelos com arroz arbóreo, cebola, alho, caldo de legumes e especiarias.
- Sopa quente feita com lentilha, cenoura, cebola, tomate e temperos.
- Curry: misture legumes variados, como batata-doce, abóbora, cebola, couve-flor e brócolis, em um molho cremoso de curry com leite de coco e especiarias.
- Tacos veganos: recheie tortilhas com tofu mexido, pimentão, cebola, abacate, tomate e salsa.

ATENÇÃO: ESCOLHER APENAS DE 1 A 3 DAS OPÇÕES DE CADA ITEM, COM EXCEÇÃO DOS LANCHES DA TARDE. ALIMENTAR-SE A CADA 3 HORAS.



RECEITAS MARROMBA

By Thais Verdi

RECEITA DE SMOOTHIE DE ABACATE PRÉ TREINO

INGREDIENTES:

1 ABACATE;
1 XÍCARA DE LEITE VEGETAL;
1 XÍCARA 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!



RECEITA DE SMOOTHIE DE BETERRABA PRÉ TREINO

INGREDIENTES:

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

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.



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.



HAMBURGUER DE QUINOA



INGREDIENTES

200 g de quinoa em grãos; 200 g de aveia em flocos finos; 100 g de cenoura ralada; 100 g de abobrinha ralada; 100 g de cebola picada;

60 ml de azeite extra virgem;

1 pitada de noz moscada;

1 gema de ovo;

sal a gosto;

pimenta a gosto.

MODO DE PREPARO

Em uma panela, cozinhe a quinoa lavada na água com sal por aproximadamente 20 minutos. Reserve. Em uma frigideira, acrescente o azeite e refogue a cebola, a abobrinha e a cenoura por poucos minutos.

Em um recipiente, junte a quinoa, os ingredientes refogados e os demais ingredientes. Misture até formar uma massa uniforme. Separe a massa em porções e molde os hambúrgueres. Coloque em uma assadeira untada com azeite e leve ao forno até dourar. Na metade do tempo vire do outro lado. Sirva com pão integral e salada.



OMELETE POWER



INGREDIENTES

- 4 ovos
- 1 xícara de pimentão cortadinhos em cubos
- 1 tomate cortado em cubinhos
- 1 cebola pequena cortada e picada
- 1/2 xícara de cheiro-verde picado
- 1 colher de chá de pimenta dedo-de-moça picadinha

MODO DE PREPARO

Quebre os ovos em uma tigela e gaba com um garfo. Em seguida adicione os outros ingredientes. Acomode a massa em uma frigideira antiaderente (não precisa untar) deixando uma espessura de mais ou menos 1 cm (quanto mais fina, mais crocante). Doure os dois lados, virando o omelete, **USE UM PRATO PRA VIRAR A MASSA** na frigideira, com cuidado, para não quebrar.



THAIS VERDI
CRN 15.883/3

@THAISVERDINUTRICIONISTA
NUTRICIONISTATHAISVERDI.COM.BR
55 11 97527-8272

