

Refeições pré e pós exercício

Teresa Silva - Nutricionista e Nutricoach
nº 3395N



*“Faça o melhor que puder.
Seja o melhor que puder.*

O resultado virá na mesma proporção do seu esforço.”

Olá,

Nos dias que correm a saúde torna-se uma prioridade para a maioria das pessoas.

Como tal a manutenção de um peso adequado é muito importante.

O **exercício físico regular** e uma **alimentação saudável, equilibrada e variada** são as chaves de sucesso para uma boa saúde. Daí a importância de saber encaixar, da melhor forma, estas duas áreas para potenciar o rendimento desportivo e a composição corporal que deseja.

Este e-book vem ao encontro de todas as pessoas que se preocupam com estas questões e que me fazem algumas das seguintes perguntas:

“Que alimentos devo comer antes e depois do exercício?”

“Devo beber muita água durante o treino?”

“Se não me alimento bem, não perco massa gorda?”

“O exercício físico é mais importante que uma boa alimentação?”

Hoje em dia, colocámos “alimentação e desporto” na internet e aparece-nos uma panóplia de informação. Na verdade, informação não filtrada e muitas vezes não segura.

Procure sempre um nutricionista para questões mais específicas e individuais.

Teresa Silva,
Nutricionista e Nutricoach

Porque é que devemos aliar uma boa alimentação à prática de exercício físico regular?

- ✓ Deve existir um ajuste das **necessidades energéticas** e em **nutrientes** necessários para o tipo de exercício. As abordagens e estratégias nutricionais irão ser diferentes para perda de peso, ganho de massa muscular, etc.
- ✓ Promoção da **recuperação** entre os treinos;
- ✓ Redução do risco de doença e **lesão** associadas ao exercício;
- ✓ Decisão consciente acerca do uso de **suplementação nutricional**;
- ✓ **Hidratação** adequada antes e após o treino.



Recomendações nutricionais gerais para as refeições pré e pós treino

	Refeição pré-treino	Refeição pós-treino
Como deve ser esta refeição?	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Rica em hidratos de carbono; ✓ Moderada em proteína; ✓ Baixa em gordura. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Rica em proteína; ✓ Rica em hidratos de carbono; ✓ Baixa em gordura.



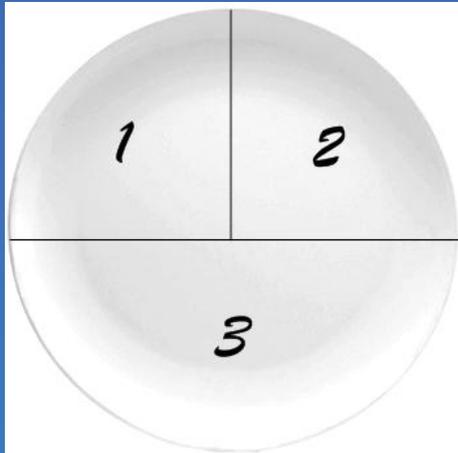
	Refeição pré-treino	Refeição pós-treino
Quando realizar?	<p>Almoço: 3-4 horas antes do treino;</p> <p>Lanche: 1-2 horas antes do treino.</p>	30-60 minutos após o treino.



	Refeição pré-treino	Refeição pós-treino
E a ingestão de água?	<p>Ingerir 2 copos de água, 4h antes do treino para prevenir a desidratação.</p> <p>Se a urina for de cor escura, ingerir 1 copo de água 2 h antes do treino.</p>	Depois do treino perde-se algum peso. A ingestão de água deve repor essa perda de peso.

Exemplos de refeições pré-treino

Se a refeição pré-treino for o almoço ou jantar...



- (1) Proteína (carne/peixe/ovos/queijo/soja/tofu);
- (2) Hidratos de carbono complexos (arroz/massa/batata/millet/quinoa/cuscuz/farinha/batata doce/leguminosas);
- (3) Fornecedores de vitaminas e minerais (hortícolas).

Se for o lanche...



- Panquecas de aveia (1/2 copo de aveia; 1 ovo; 2 claras; leite ou bebida de soja q.b).
- 1 Peça de fruta.



- Pão de mistura com 1 fatia de queijo magro ou 1 queijinho light.
- 1 Iogurte líquido magro.



- Pão de mistura com 1 ou 2 ovos mexidos (sem adição de gordura);
- Chá preto ou verde, sem açúcar.



- 1 Iogurte sólido magro;
- 1 Peça de fruta (preferência banana).
- 3 colheres de sopa de aveia.

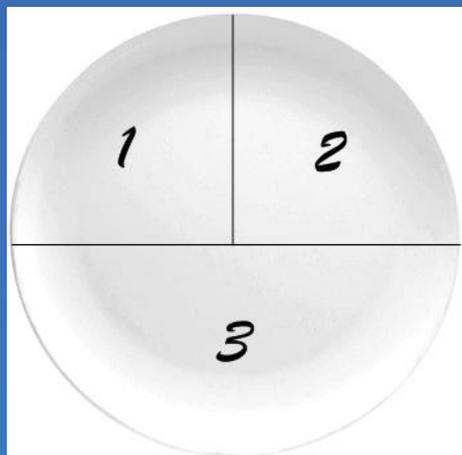


- 1 Barra proteica, que tenha no mínimo 7g de proteína.

Note que as quantidades apresentadas são gerais e que para atingir o seu objetivo cada refeição deverá ser ajustada às suas necessidades energéticas e nutricionais.

Exemplos de refeições pós-treino

Se a refeição pré-treino for o almoço ou jantar...



- (3) Proteína (carne/peixe/ovos/queijo/soja/tofu);
- (4) Hidratos de carbono complexos (arroz/massa/batata/millet/quinoa/cuscuz/farinha/batata doce/leguminosas);
- (3) Fornecedores de vitaminas e minerais (hortícolas).

Se for o lanche...



- Batido de proteína (1 scoop de whey) ou 2 queijinhos light.
- 1 Banana.



- Sandes de frango/atum/ovos/queijo/fiambre.
- 1 Peça de fruta.



- Leite achocolatado light ou 1 iogurte sólido magro.
- 4 Marinheiras simples ou bolachas de arroz ou milho.



- 1 Barra proteica, que tenha no mínimo 7g de proteína.

Note que as quantidades apresentadas são gerais e que para atingir o seu objetivo cada refeição deverá ser ajustada às suas necessidades energéticas e nutricionais.

Mantenha o foco e nunca desista de si.

Você deve ser sempre a prioridade da sua vida. Cuide de si.



Se quiser aumentar ainda mais o seu conhecimento e receber dicas sobre nutrição

Visite e inscreva o meu canal de youtube:

https://www.youtube.com/channel/UCVuKPX7YODicva8wAvvTLrQ/view_as=subscriber