

# Prato fitness

Profissionais da nutrição indicam alimentos que servem de aliados na prática de atividade física, tanto no pré como no pós-treino

por Harlen Félix

A prática de atividade física é fundamental para uma vida saudável. Proporciona bem-estar físico e mental, provoca mudanças na composição corporal, aumenta a disposição para atividade cotidiana e até ajuda a prevenir e tratar inúmeras doenças.

Mas todos esses benefícios que a atividade física proporciona podem ser prejudicados quando a alimentação

não segue o mesmo ritmo dos treinos, ou seja, quando ela é pobre em nutrientes. Aliás, há uma série de alimentos que ajudam a potencializar os efeitos da prática de exercícios físicos, seja no pré ou no pós-treino.

“A alimentação é o ponto fundamental para o desempenho físico em qualquer modalidade esportiva. Uma alimentação balanceada, completa e programada irá fornecer todos os nutrientes (carboidratos, proteínas, lipí-

