

PÓS-TREINO

Após a prática de atividade física, é indicado o consumo de alimentos ricos em proteínas, que vão auxiliar na reparação das fibras musculares, aumentando a massa magra. Também é importante o consumo de alguns carboidratos, para garantir a recuperação do glicogênio muscular e prevenir o catabolismo - utilização de proteínas como fonte de energia, que leva a perda de massa muscular

Frango - é uma das opções de proteína animal que auxiliam na reparação das fibras musculares, proporcionando o aumento de massa magra. Carnes, peixes e ovos também são bem vindos. Mas evite as carnes muito gordurosas e, na hora do preparo, dê preferência aos grelhados

Oleaginosas - castanhas como a de caju e a do Pará, amêndoas e amendoim também são muito bem-vindas no pós-treino. Esses alimentos são ricos em arginina, hormônio de crescimento utilizado na prática esportiva, e em óxido nítrico, substância que ajuda a manter saudáveis os vasos sanguíneos

Feijão - essa fonte de proteína vegetal, associada aos aminoácidos do arroz, forma um alimento perfeito para a recuperação muscular, já que o arroz, além de complementar os aminoácidos do feijão, também fornece carboidrato, fonte energética importante para o processo de recuperação muscular e anabolismo

Salmão - além de ótima fonte de proteína, apresentam em sua composição o ômega 3, ácido graxo importante para diminuir o processo inflamatório provocado pelo organismo e auxiliar na recuperação muscular

Tofu - alimento rico em cálcio, magnésio e proteína, que, além de auxiliar no processo de anabolismo muscular, também protege os ossos. Além disso, é um importante alimento por conta das isoflavonas, que controlam os hormônios sexuais femininos fazendo com que haja um menor acúmulo de gordura e os músculos apareçam com maior facilidade

Água - A hidratação é fundamental durante a realização dos treinos. A reposição de energia também é importante, mas ela é mais indicada apenas para pessoas que praticam atividade física por período superiores a uma hora. A cada 20 minutos de treino, o ideal é beber, pelo menos, 150ml de água

