

dios, vitaminas, minerais, fibras e hidratação), garantindo o funcionamento adequado do organismo, evitando a fadiga e otimizando o período de recuperação (pois diminui o risco de lesões), além de garantir a correta reposição dos estoques de energia”, sinaliza a nutricionista Madeline Quirino, da loja DNA Empório do Riopreto Shopping Center.

Segundo a nutróloga Ana Valéria Ramirez, de Rio Preto, sem uma boa alimentação, os ganhos dos treinos ficam estagnados e o desempenho, claro, comprometido. “Não se pode, por exemplo, iniciar a prática de exercícios com o estômago vazio. Além de prejudicar o rendimento do corpo, realizar atividade física em jejum pode desencadear crises de hipoglicemia (queda repentina do nível de glicose no sangue)”, orienta.

No entanto, o excesso de comida também deve ser

evitado, pois, como enumera Ana Valéria, pode causar mal estar, náuseas e vômitos. “Por isso, saber o que comer antes, durante e depois da prática física melhora os efeitos estéticos e os aspectos gerais da saúde. A ingestão de líquido antes, durante e depois dos treinos também é essencial para a boa recuperação”, explica a nutróloga.

O nutricionista Fernando Loria, também de Rio Preto, destaca que os dois principais pilares da relação alimentação e atividade física são a quantidade e a qualidade dos alimentos consumidos. “E isso vale tanto para perda de peso, definição muscular, hipertrofia ou desempenho em esportes de endurance. A quantidade e a qualidade devem ser avaliadas e prescritas pelo profissional de nutrição, pois não há protocolos universais; elas devem ser individualizadas e personalizadas, para garantia do estado nutricional e físico”, reforça. **V&A**



Divulgação

O mel é uma ótima fonte de energia para os treinos

PRÉ-TREINO

Uma refeição pré-treino deve ser rica em energia. Para isso, os carboidratos são uma boa pedida. Os músculos e o sistema nervoso transformam a glicose dos carboidratos em energia durante a prática de exercícios físicos

Batata-doce - não é a toa que esse tubérculo é o preferido de quem pratica musculação. Trata-se de um tipo complexo de carboidrato, que vai oferecendo energia aos poucos para o organismo, evitando picos e consequente queda de glicemia

Arroz integral - outro carboidrato complexo que é muito indicado para o pré-treino. Muito rico em fibras, esse tipo de arroz apresenta sua camada externa praticamente intacta, preservando seus micronutrientes, como as vitaminas do complexo B. A aveia e outros cereais também são boas opções para o pré-treino

Mel - único produto doce que contém proteínas e diversos sais minerais, o mel também é uma ótima fonte de energia para os treinos. Ele é constituído de diferentes açúcares, predominantemente de monossacarídeos (glicose e frutose)

Banana - além de uma boa fonte de energia, a banana é rica em potássio. Antes dos treinos, ela pode ser combinada com a canela, que é um termogênico natural. Juntas, elas otimizam o desenvolvimento e o resultado em treinos de cardio

Café - que tal uma xícara de café para acompanhar a refeição pré-treino? Ele ajuda a potencializar a performance durante a atividade física, pois atua como estimulante do sistema nervoso e aumentando a tensão dos músculos, além de ajudar na mobilização de substratos de energia para o trabalho muscular