



Alimentação e recuperação





Qual o papel da alimentação na recuperação depois de um treino intenso?

Depois de um treino muito intenso, precisamos dar nutrientes e descanso para que o corpo se recupere adequadamente, reparando os tecidos danificados durante o treino e restaurando as reservas de energia que foram gastas, dessa forma podemos melhorar a performance no próximo treino, e evitar que o rendimento caia no longo prazo.

Para otimizar essa recuperação, precisamos focar em alguns nutrientes específicos, principalmente carboidratos e proteínas.

Os carboidratos têm a função de recuperar os níveis energéticos do nosso corpo, pois eles são a principal fonte de energia utilizada durante os treinos intensos.

Boas fontes de carboidratos são: arroz, macarrão, pão, doce de leite, geleia, tapioca, mandioca, aveia, batata doce, etc.



As proteínas têm função de reparar os nossos músculos, que são impactados durante os treinos, por isso precisamos de uma ingestão adequada desses 2 nutrientes.

Boas fontes de proteína são: ovos, queijos, leite, carnes (bovina, frango, peixe), *whey protein*.

Como garantir uma recuperação adequada na prática?

Orientações importantes para uma boa recuperação após os treinos:

- ❖ Fazer entre 4 a 6 refeições por dia, sendo uma delas após o treino e com uma quantidade adequada de proteína (entre 20 a 30g de proteína na refeição).
- ❖ Não pular refeições ou ficar longos períodos sem se alimentar, principalmente após o treino.
- ❖ Fazer entre 3 a 4 refeições com uma boa quantidade de proteína durante o dia, principalmente no jantar, que irá dar as proteínas necessárias para a reparação muscular durante o sono.



- ❖ Ter uma boa quantidade de carboidrato em todas as refeições ao longo do dia.
- ❖ Além de carboidratos e proteínas, também consumir alimentos ricos em vitaminas e minerais, como frutas, verduras e legumes, esses alimentos contêm compostos bioativos, que aceleram ainda mais a nossa recuperação.

E se não houver uma recuperação adequada?

Se não oferecemos a alimentação que o nosso corpo precisa para se recuperar, isso pode influenciar negativamente na performance nos treinos, aumentar a chance de ficarmos doentes e a possibilidade de lesão durante o ciclo de treinamento, por isso essas orientações são fundamentais.



Elaborado por:

Nutricionista Bruno Fagundes

CRN 15984/P

Tel: (41) 988034931

Se necessitar de orientação individualizada, entre em contato!

Graduado pela USP e Pós-graduando em nutrição comportamental. Faz acompanhamento nutricional no emagrecimento, hipertrofia ou recomposição corporal, além de esportistas e atletas que buscam a melhora de rendimento e performance. Trabalha com dietas 100% individualizadas, que atendem às rotinas, necessidades e gostos específicos de cada pessoa.

EQUIPE PSICCOM

Paulo Penha- Coordenador de Saúde Esportiva e Psicólogo do Esporte.

Alline Marcelino - Psicóloga do Esporte.

Bruno Fagundes- Nutricionista do Esporte.

Entre em contato com a PSICCOM no whatsapp (41) 92000-4185 e agende sua consulta particular em Psicologia e Nutrição com 10% de desconto para sócios e atletas do Clube Curitibano.

Para mais informações entre em contato conosco pelo **WhatsApp (41) 92000-4185**

Rua Petit Carneiro, 1122 - conj. 205 - Água Verde - Curitiba-PR.

Fone: (41)3243-8654 / (41)3387-8654

<https://www.psiccom.com/>



[@psiccom](https://www.instagram.com/psiccom)