

E-BOOK:

**APRENDA O
QUE COMER
ANTES E
DEPOIS DO
TREINO**

POR

@THAYNAVALIEN.NUTRI

PRÉ E PÓS TREINO

O QUE COMER?



Hora do próximo passo ! Vamos entender o que priorizar e como montar suas refeições pré e pós treino.

PRÉ TREINO

De maneira geral, o que você deve ter em mente com relação a essa refeição são três coisas:

1. Músculo utiliza como prioridade glicose para suas funções de movimento → CARBOIDRATOS
2. Sua refeição deve estar **digerida** e **absorvida**, dentro da corrente **sanguínea** pronta para **utilização** no momento do **treino**, se estiver no estômago ou intestino não adianta **nada** !
3. O ideal é sempre misturar os tipos de carboidrato (fruta + Paes, tapioca, cereais etc).

Dito isso, o ponto principal do treino é o consumo de carboidratos e levando em consideração a janela de tempo que você tem entre a refeição e o treino.

JANELA DE TEMPO ENTRE REFEIÇÃO E TREINO ACIMA DE 1H30:

Com um bom tempo de janela você pode priorizar uma refeição sólida e completa, com proteínas, gorduras e principalmente uma boa quantidade de carboidratos (como uma refeição principal por exemplo).

Exemplos: Arroz, feijão, carne + legumes; Queijo quente (pão integral) + fruta com aveia; Mandioca + patinho moído

JANELA DE TEMPO ENTRE REFEIÇÃO E TREINO ENTRE 1H:

Deve-se priorizar uma refeição sem muitas fontes de proteínas e gorduras, e poucas quantidades de fibras também.

Como fonte de proteína pode optar por uma em pó, como o whey, por exemplo.

Exemplos: Queijo quente (pão não precisa ser integral) + fruta; Fruta com mel + whey protein, Iogurte desnatado + fruta + mel

JANELA DE TEMPO ENTRE REFEIÇÃO E TREINO EM TORNO DE 30 MIN:

Prioridade basicamente para carboidratos e de alto índice glicêmico, que têm uma digestão e absorção facilitada.

Exemplos: Tapioca + fruta, Pão frances + fruta, Doce de leite + fruta, Fruta + leite condensado, pão pullman + geleia de frutas, Maltodextrina ou dextrose + fruta.

Lembrando que as quantidades são sempre individualizadas, você deve ir sentindo se sua alimentação está cobrindo a demanda do treino, se fica cansada(o) muito rápido, se sua recuperação pós treino é muito lenta. Faça alterações e mantenha elas um período para ir sentindo a resposta do seu corpo !

PÓS TREINO

Pontos interessantes dessa refeição:

- Na realidade não existe o conceito de janela anabólica (onde geralmente falam que a ingestão de proteína vai ser a principal) nessa refeição, pós treino é tudo o que você faz em até 48h após seu treino ! Tudo isso conta na sua recuperação.
- É um momento onde a musculatura está mais "aberta" para os carboidratos, pois quer recuperar o estoque perdido no treino, então pode ser um ótimo momento para ingestão de carboidratos como doces sem se preocupar com o acúmulo de gordura.

PERGUNTAS COMUNS

O que focar em comer nessa refeição?

- Por mais que não exista a janela anabólica, uma boa ingestão de proteínas é muito interessante, as fontes podem variar.
- Se é próximo de uma refeição principal, pode ser ela mesma seu pós treino
- Se você não tem fome após, pode optar por um whey + algo como leite, fruta, aveia etc
- Se você tem vontade de doces, é um excelente momento para colocar eles como a fonte de carbo !
- Se é de manhã, pode ser seu café da manhã seu pós treino !

PERGUNTAS COMUNS

E o carboidrato, é necessário?

- Não **necessariamente**, seu pós treino pode ser composto apenas de **proteína** ou proteína + gordura, ou no caso de uma refeição **principal** proteína + salada + legumes
 - Se seu pós treino é sua ultima refeição do dia, analise o tópico do carboidrato à noite lá em cima !

O PONTO É: VOCÊ DEVE IR SE CONECTANDO COM SUA PRÓPRIA SINALIZAÇÃO DE FOME E SACIEDADE INTUITIVAMENTE (VEREMOS MAIS À FRENTE) E IR SENTINDO COMO ESTÁ SE SAINDO COM SUA ALIMENTAÇÃO DO JEITO QUE ESTÁ. SONO ESTÁ OK? ESTÁ SENTINDO MUITA FOME OU VONTADE DE DOCES À NOITE? ESTÁ SUPER ANSIOSA(O) POR CONTA DA RESTRIÇÃO QUE ESTÁ GERANDO?

SUA ALIMENTAÇÃO NÃO DEVE
GERAR UM STRESS MAIOR DO
QUE SEU CORPO PODE LIDAR,
CASO CONTRÁRIO SUA ADESÃO
AOS BONS HÁBITOS SERÁ
EXTREMAMENTE DIFÍCIL E SEU
METABOLISMO TERÁ
ADAPTAÇÕES NÃO
INTERESSANTES AO SEU
OBJETIVO !

