
DICAS PARA AUMENTAR O RENDIMENTO NO EXERCÍCIO

- Nunca pratique nenhum exercício físico em jejum ou em intervalo maior do que 4 horas entre a última refeição e a prática de exercício físico. Um pequeno lanche pode ser um copo de suco acompanhado de duas bolachas de água, porém se houver tempo suficiente para a digestão, faça sua alimentação normalmente.
- Evite alimentos com gordura na refeição que antecede o treino, como por exemplo, frituras, carnes gordas, creme de leite, queijos e presunto.
- Evite consumir alimentos muito ricos em fibras antes do treino.
- Sempre reponha os gastos musculares. Após treinos fortes, inclua alimentos à base de carboidratos para repor o glicogênio dos músculos como pães, massas, arroz ou batatas.
- Avalie a perda de peso. A perda de peso rápida pode ser às custas de desidratação e conseqüentemente, perda de massa muscular. Certifique-se de que houve perda eficiente da gordura corporal, se este for o objetivo.
- Não consuma suplementos sem indicação de um nutricionista. Muitos deles podem trazer riscos à saúde se usados inadequadamente.
- Garanta que está devidamente hidratado antes de começar os exercícios ingerindo aproximadamente de 250ml a 600ml de água fria, pelo menos duas horas antes do exercício. Evite bebidas esportivas se não houver necessidade, ou seja, procure um profissional para saber mais sobre isso.
- Durante o exercício, hidrata-se a cada 15 ou 20 minutos.
- Após a atividade física, beba um pouco mais de 1 litro para cada kg de peso perdido, distribuindo esse consumo por um período de várias horas após a atividade física.
- Após a atividade física, consuma um alimento fonte de proteína e outro fonte de carboidrato de alto índice glicêmico, ou seja, que forneça energia rapidamente ao músculo.