



Recomendações Nutricionais para Praticantes de Atividade Física

A alimentação desempenha um papel importante na atividade física, pois prepara o organismo para o esforço, fornecendo todos os nutrientes necessários que irão variar de acordo com o tipo de exercício e o objetivo que se pretende alcançar como perda de peso ou ganho de massa muscular.

- Evite excesso de proteínas e suplementos protéicos. A suplementação deve ser feita por um profissional capacitado de forma individualizada e de acordo com o padrão alimentar seguido;
- Evite excluir grupos de alimentos da dieta habitual. Todos devem ser consumidos de acordo com a quantidade e necessidade de cada organismo;
- Consuma frutas e vegetais nos lanches e principais refeições. Eles fornecem as vitaminas e minerais que o corpo necessita para o bom funcionamento;
- Ingira bastante líquidos: não só água, ou bebidas isotônicas, mas também sucos de frutas e chás. A hidratação é fundamental.

Martha Carvalho
Nutricionista
CRN5 3481/P