

<b>Cliente:</b> Clínica Helena Costa – Dra. Helena Costa	
<b>Veículo:</b> Portal A Revista da Mulher	<b>Data:</b> 07/01/2016
<b>Colunas/Editoria:</b> Fitness – Bem-Estar	<b>Pag(s):</b>

**A REVISTA  
DA MULHER**

Fitness Bem Estar Artigo

## *Alimentação pós-treino: quais alimentos priorizar?*

Fernanda Lima 07/01/2016

Alimentação adequada é fundamental para atingir os objetivos e evitar sintomas como tonturas, hipoglicemia, cansaço extremo e câibras



Dica: se o objetivo é emagrecer, espere 1 hora após o treino para comer.

<b>Cliente:</b> Clínica Helena Costa – Dra. Helena Costa	
<b>Veículo:</b> Portal A Revista da Mulher	<b>Data:</b> 07/01/2016
<b>Colunas/Editoria:</b> Fitness – Bem-Estar	<b>Pag(s):</b>

Seja qual for o objetivo de quem malha – emagrecer, [ganhar massa](#) ou apenas **manter-se saudável** – a alimentação é fundamental e caminha lado a lado com a boa forma. Sendo assim, os alimentos consumidos antes e depois do treino merecem uma atenção especial, caso contrário, podem atrapalhar nos resultados esperados.

Muito se fala dos [alimentos que se deve consumir antes de malhar](#), mas a alimentação pós-treino também merece atenção. Com a ajuda da [Thaianna Velasco](#), nutricionista funcional da Clínica Helena Costa (RJ), *A Revista da Mulher* listou algumas dicas e sugestões.

Segundo a especialista, o período entre o término do treino e a alimentação varia de acordo com o objetivo de cada um. Se for [emagrecer](#), a dica é que **esperar até 1 hora** após o treino para se alimentar, principalmente após o exercício aeróbico. Isso faz com que o corpo continue **queimando calorias**.

Contudo, se o objetivo for **hipertrofia** ou apenas **preservar a massa magra**, a refeição deve ser feita logo após o término do treino. Além disso, deve-se priorizar carboidratos e proteínas. “Se o treino tiver sido muito extenuante, vale acrescentar uma dose de alimentos ricos em antioxidantes, que ajudarão o organismo a se recuperar de forma mais rápida, como blueberry, cranberry, açaí ou uvas”, ensina.

Indiferente do objetivo, a alimentação pós-treino é o momento de comer aqueles alimentos que possuem alto **índice glicêmico** (quando o açúcar chega ao sangue mais rapidamente). “A insulina liberada por esses alimentos também sinalizam M-tor que é o grande responsável pela síntese protéica, favorecendo a hipertrofia”, explica [Thaianna](#). Porém, mesmo com o corpo ainda queimando calorias, não é indicado consumir alimentos ricos em açúcares ou gordura.

Além dos alimentos com alto índice glicêmico, os carboidratos também são importantes, pois ajudam a repor a energia gasta. Está presente em alimentos como pão, macarrão, arroz, batata e milho, entre outros. Também entram na lista as proteínas. Elas ajudam na reconstrução da fibra muscular, colaborando para o ganho de massa magra. Estão presentes na carne bovina e suína, frangos, peixes, ovos, leite e derivados.

<b>Cliente:</b> Clínica Helena Costa – Dra. Helena Costa	
<b>Veículo:</b> Portal A Revista da Mulher	<b>Data:</b> 07/01/2016
<b>Colunas/Editoria:</b> Fitness – Bem-Estar	<b>Pag(s):</b>

## Sugestões de cardápio

Para acertar na alimentação pós-treino, confira as sugestões de cardápio da nutricionista:

1. vitamina de fruta batida com leite e aveia;
2. cereal matinal com leite e fruta;
3. barra de cereais e iogurte;
4. salada de frutas com iogurte e um pão com geleia;
5. leite com achocolatado e um pão com queijo;
6. batata cozida com queijo cottage e peito de peru;
7. sanduíche de peito de peru e queijo branco com suco de abacaxi;
8. bolo de cenoura com iogurte e fruta;
9. salada verde e espaguete ao sugo com frango grelhado;
10. arroz com brócolis e bife grelhado.

Já a quantidade, depende de pessoa para pessoa. “Um homem de 80 quilos não terá a mesma necessidade de uma mulher de 50 quilos, por isso, deve-se levar em consideração além do sexo e peso, a idade, deficiências, ingestão, o treino e, mais uma vez, o objetivo de cada um”, explica a nutricionista.

## Importância da alimentação

Alimentar-se corretamente depois do treino é fundamental para atingir os objetivos, mas não só isso. Segundo a nutricionista, também ajuda a não ter nenhum sintoma desagradável como **tonturas, hipoglicemia, cansaço extremo e câibras**.

Após exercícios noturnos, inclusive, a nutricionista sugere **evitar alimentos de difícil digestão**, como a carne vermelha, melancia e carboidratos de alto índice glicêmico. Além disso, é fundamental não se preocupar apenas com o pós-treino. “Tão importante quanto essa alimentação são as outras ao longo do dia, que também devem ser equilibradas e conter a quantidade ideal de proteínas, carboidratos e gorduras, que devem ser calculadas por um profissional da área”, finaliza Thaianna Velasco.