



www.EmagrecerDeVez.com

O que comer antes e depois do treino? Tudo que você sempre quis saber.

by rpolesso - terça-feira, maio 29, 2012

<http://emagrecerdevez.com/alimentacao-pre-e-pos-treino>

"Você pode torcê-la e distorcê-la, fazer mau uso ou abuso, porém, nem Deus consegue mudar a verdade", Michael Levy.

A verdade é o que todos querem saber e é o que muitos parecem tentar esconder.

Como você já sabe, é a missão do [Emagrecer de Vez](#) a de varrer as balelas por cima dos assuntos relacionados a emagrecimento e boa forma, polir e trazer a tona as verdades que todos merecem saber.

Emagrecer, ganhar musculos, enfim, conquistar a boa forma, é algo natural do ser humano e, por isso, deve ser visto como algo conquistável e prazeroso e não como fonte de confusão e frustração.

Enfim, dediquei um (longo) tempo para ir atrás das informações mais relevantes sobre o assunto de hoje, alimentação pré e pós treino.

Já recebi centenas de perguntas sobre isso e tenho certeza que você também gostaria de saber o que comer antes de fazer seus exercícios e o que comer logo após eles para conseguir otimizar seus resultados, sejam eles de perda de gordura ou de ganho de massa muscular.

Faça aquele seu chá de camomila especial, sente-se confortavelmente e vamos em frente!

Nota: Todas referências, como de costume, você encontra no final do artigo.



A Importância

Bom, conforme você já deve suspeitar, a estratégia de alimentação que você tem nestas situações de

treino, pode te levar mais perto ou mais longe do teu objetivo.

Conforme confirmado por um estudo da Universidade de Victoria, na Austrália, saber ingerir os alimentos certos na hora certa é um método simples e eficaz de melhorar os resultados do seu treino.

O estudo mostra que a suplementação correta de carboidratos e proteínas no pré e no pós treino, dá mais resultados do que a mesma suplementação em outros horários.

No ramo da [hipertrofia muscular](#), costumamos dizer que a primeira meia hora após a academia, é nossa hora dourada! Ou seja, é a hora em que o corpo está de prontidão para receber nutrientes e começar imediatamente a se recuperar.

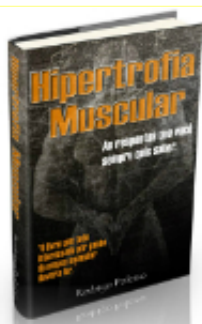
Um artigo publicado no Jornal da Sociedade Internacional de Nutrição Esportiva diz que a ingestão de carboidratos corretos e proteína de qualidade logo após a execução de exercícios intensos tem mostrado otimizar a re-síntese de glicogênio (fonte preferida de energia do corpo), otimizar a síntese de proteínas e ainda amenizar os efeitos causados por exercícios intensos no nosso sistema imunológico.

Veja que interessante, talvez algo que você já saiba mas nunca tenha pensado a respeito, mas, nós, adultos, em situações normais, tendemos a manter, de forma geral, a mesma forma física, com a mesma quantidade de músculos, etc.

Isso acontece por que nosso corpo tem períodos em que fica em estado anabólico e períodos que fica em estado catabólico. O primeiro estado é o de construção muscular e o segundo, de desconstrução muscular. Os efeitos anabólicos acontecem quando você está bem alimentado(a) e os catabólicos, quando você está sem comer a um bom tempo.

No dia-a-dia, todo mundo passa por isso. Todo mundo acaba ficando tempo sem comer e o corpo acaba se "desfazendo" dos músculos que ele julga que estão em excesso. Isso é normal e também é confirmado por um estudo da universidade de Birmingham na Inglaterra.

Aí que está a diferença daqueles que treinam para hipertrofia muscular, ou seja, ganho de massa muscular. Estas pessoas tentam ficar em estado anabólico a maior quantidade de tempo possível, incentivando crescimento muscular através de exercícios corretos e se alimentando corretamente para se certificar de que o corpo possua, em tempo integral, os nutrientes que precisa para construir e reparar os musculos.



Tem interesse em [HIPERTROFIA MUSCULAR](#)? Ou seja, ganho de massa muscular? Veja meu livro eletrônico que mostra as verdades sobre isso e as técnicas que realmente funcionam, de

*acordo com o que a ciência diz e a prática prova. Veja mais detalhes [AQUI](#). Você pode começar a lê-lo em 2 minutos! Se você tem interesse em torner ou construir músculos, te digo, você **TEM** que ler este livro. Quem avisa, amigo é! :)*

Pré-treino (alimentação antes dos exercícios)

Esta parte aplica-se para ambos os casos, ou seja, para os que querem queimar gordura e os que querem construir massa muscular.

Bom, comer muito antes de se exercitar pode fazer com que você se sintam mal, com dor no estômago ou até que sintam enjôo durante o treino. Eu e você sabemos que isso é o que você não quer.

Por outro lado, comer muito pouco pode deixar seu corpo sem a energia necessária para a correta execução e intensidade dos exercícios.

Veja abaixo como é sugerido que você se alimente nas horas que antecedem seus exercícios:

- **Refeições maiores:** Comê-las no mínimo de 3 a 4 horas antes do treino.
- **Lanches:** Comê-los de 2 a 3 horas antes do treino.
- **Lanches menores:** Comê-los uma hora antes de se exercitar.

Veja, comer algo mais próximo do seu treino, não vai te dar energia adicional, uma vez que o corpo precisa de tempo para processar o alimento. Entretanto, comer algo pequeno logo antes do treino pode ajudar a manter seus níveis de açúcar no sangue elevados e matar a fome.

Boas opções para estes lanches menores que você pode fazer 1 hora antes do treino são:

- Bananas, uvas ou outras frutas (minha opção predileta para dar energia e fornecer nutrientes).
- Iogurte.
- Pão integral com pasta de amendoim natural (ótimo carboidrato e ótimas gorduras, porém **MUITO** calórica.)
- Barrinhas de cereal de qualidade.

Enfim, carboidrato de qualidade é o que você quer ingerir antes do treino, para te dar a energia necessária pra seguir em frente com seu programa de exercícios de forma correta. Leia [ESTE](#) artigo completo sobre carboidratos para ficar um(a) *expert* no assunto e ver outras opções.

Pós-treino (alimentação logo depois dos exercícios)

Como disse antes, esta é a hora de ouro, a hora em que seu corpo está faminto por nutrientes para se recuperar.

Vamos dividir esta parte em duas. Em uma vamos focar em quem quer queimar gordura e na outra, focar em quem visa ganho muscular, ok? Simbora!

Para quem quer queimar gordura.

Primeiro de tudo, saiba que dados científicos mostram que exercício intenso (>70% da sua capacidade máxima) podem induzir uma redução de ingestão calórica durante o dia, devido aos efeitos "anti-fome" que eles tem. Esse efeito é mais acentuado em pessoas que tem bastante peso pra perder. Boa notícia!

Alias, você já dever ter notado isso, não é? Após exercícios de alta intensidade, geralmente, você não sente fome. Esta é mais uma razão legal pra você praticar exercícios intervalados do tipo *HIIT*. Se não sabe do que to falando, comece a sorrir, lendo [ESTE](#) artigo.

Agora, veja, comer muito depois do seu treino pode vir a sabotar seus objetivo de perda de peso!

Muita gente se exercita legal e depois se acha no direito de comer um tanto a mais. É aí que o bicho pega. E pior, geralmente, após os exercícios, quando bate aquela fome, o que você sente vontade de comer? Pode confessar! Você sente vontade de comer porcarias, ou seja, carboidratos vazios e de alta densidade calórica.

É muito, MUITO fácil de você ingerir rapidamente em alguns minutinhos mais calorias do que você gastou durante sua sessão de treino. Então, atenção!

Agora veja a estratégia.

Durante seus exercícios, seus músculos sofrem micro-fissuras, o que é normal.

Agora, você sabe que as [proteínas](#) são a base de construção dos músculos e levam mais tempo para serem digeridas e ainda não afetam seus níveis de insulina e açúcar no sangue, como os carboidratos fazem.

Qual a recomendação? Ingira carboidratos sim, porém, insira proteína de qualidade também!

De modo geral, faça com que suas refeições de pós-treino fiquem dentro de 200kcal a 400kcal e que contenham no mínimo de 6g a 18g de proteína de qualidade. Você pode incluir [Whey Protein](#) ou qualquer outra [proteína de qualidade](#).

Para sustentar sua perda de peso, selecione alimentos de baixo teor de gordura e escolha fontes de proteína de qualidade!

Outros exemplos são: Peito de frango, peixes, iogurte natural, nozes, amêndoas, etc. Os exemplos são muitos, veja os artigos que recomendei que você entederá mais sobre isso e será feliz para toda a eternidade :)

Aliás, você **PRECISA** organizar sua alimentação caso você tenha como objetivo sério conquistar sua boa forma e uma saúde de ferro. Monte suas refeições com antecedência e esteja ciente do valor nutricional delas. Se você tem smartphone, o Emagrecer de Vez oferece o ótimo e prático aplicativo "[Meu Cardápio](#)". Você pode montar suas refeições e verificar valor nutricional de várias centenas de alimentos e ainda sem precisar utilizar a internet. Dê uma olhada na página de Apps clicando [AQUI](#).

Ok, então resumindo, veja:

Se você quer queimar gordura, ou seja, emagrecer, certifique-se de consumir uma refeição composta de carboidratos e proteínas, ambos de qualidade, no máximo 2 horas depois dos exercícios. Seu corpo irá se recuperar e também construir e reparar os músculos e, lembre-se, músculos queimam gordura, então, isso acaba ajudando diretamente no seu objetivo de emagrecimento.

Caso seu corpo seja mais sensível aos carboidratos, você pode diminuir um pouco a quantidade deles mas ainda manter a refeição forte em proteínas, para suportar o desenvolvimento e reparação muscular, mesmo que você tenha apenas feito exercícios aeróbicos.

Uma nutrição correta modifica a forma do seu corpo gradativamente, logo, **POR FAVOR**, não caia nestas milhares de armadilhas que tem por aí prometendo resultados rápidos. **NENHUMA** delas é eficaz e vai funcionar a longo prazo. Exemplos de frustração estão em todos os lugares! Fique ciente disso!

Para quem quer construir músculos ou tonificar (hipertrofia muscular)

Se você quer construir músculos, precisa se certificar de que seu corpo tenha a disposição a quantidade de nutrientes que for necessária para estes ganhos musculares.

*Nota: Se tem interesse em ganho de massa muscular e está cheio(a) de ver balelas por aí e quer saber o que **REALMENTE** funciona, clique [AQUI](#) e fique ligado(a). Faça parte também da [comunidade do livro no Facebook](#) pra saber as novidades. Quem avisa, amigo é :)*

Isso significa que você deve ingerir o suficiente para otimizar a restauração do glicogênio gasto na sua sessão e também para possibilitar a reconstrução dos músculos ao longo do seu período de repouso.

Agora, vamos à alguns fatos.

Um estudo da universidade de Jyväskylä na Finlândia, conclui que a ingestão de proteína de qualidade logo após a sessão de treino oferece **SIM** vantagens no processo de hipertrofia muscular.

Outro estudo, agora, da universidade McMaster no Canadá concluiu que até mesmo uma pequena dose de proteína de qualidade (10g de [whey protein](#)), ingerida junto com uma quantidade de carboidratos (21g) após o treino, estimula a síntese de proteínas no corpo, o que acaba levando a um balanço protéico positivo, que por sua vez, promove ganhos de massa muscular.

Sobre as opções de carboidratos, as pessoas normalmente têm dúvidas. Muitos tomam maltodextrina junto com a proteína, etc.

Bom, a sugestão, neste caso é que você, de preferência, inclua uma opção de carboidrato que seja de qualidade (nutritivo) e que tenha de moderado a alto índice glicêmico. Lembrando que queremos fornecer os nutrientes para o corpo o mais rápido possível após o treino.

Para resultados de hipertrofia muscular, é fortemente recomendado que ingira sua proteína e carboidrato o quanto antes depois da finalização da sua sessão. Os primeiros 30min depois do seu treino são a famosa janela de ouro, onde seu corpo está extremamente faminto por nutrientes pra começar a recuperação o quanto antes.

Bom, voltando a questão da opção de carboidrato, um estudo mostrou que não se notou diferença considerável nas respostas anabólicas do corpo ao se ingerirem diferentes tipos de carboidratos, como mel, maltodextrina e sucrose. O estudo analisou 3 grupos diferentes, cada um ingerindo uma dessas opções e conclui-se que não houve diferença nos resultados.

Logo, foque na escolha do seu carboidrato de preferência, junto com sua proteína de preferência, o quanto antes.

Alimentos para o pós treino

Bom, as opções são muitas, então, vou dar aqui alguns exemplos só por que eu sei que o pessoal gosta.

Como fonte de proteína no pós treino, eu recomendo fortemente um [Whey Protein](#) de qualidade. Você pode optar por outras opções que sejam práticas pra você (ex: barrinhas de proteína de qualidade), porém, o whey é muito prático, de alto valor biológico e também de rápida absorção. Claro, você pode também sempre ingerir peito de frango, peixes, etc, etc, porém, nesta refeição do pós treino, geralmente, a gente procura algo prático.

Como fonte de carboidratos, sugiro batata doce, frutas como bananas e uvas, macarrão integral e grãos no geral (feijões, lentilhas, etc).

Escolha os alimentos que quiser, porém, lembre-se que você quer alimentos NUTRITIVOS e de relativa rápida absorção nesta hora estratégica do dia, caso seu interesse seja a construção de músculos.

Relembrando, pra ficar *expert* em proteínas e carboidratos, leia os seguintes artigos: [Carboidratos](#), [Proteínas](#).

Bônus

Um estudo da universidade de Indiana, nos EUA, concluiu que achocolatado (todinho da vida) é uma ótima opção para aqueles que querem repor as energias depois de exercícios intensos. Observou-se que o achocolatado ofereceu melhores resultados de recuperação do que estas bebidas ricas em carboidratos feitas para este mesmo propósito. Hmmm....

Agora sobre homens e mulheres de mais idade. Você sabe que é normal ter perda de massa muscular progressiva a partir de uma certa idade, porém, um estudo do Serviço de Pesquisa Agrícola nos EUA sugere que as vitaminas e minerais contidas nas frutas e legumes ajudam a prevenir a perda de massa muscular em pessoas de mais idade.

Além do mais, você já sabe dos benefícios deles na vida de qualquer um.

Ufa! É isso! Espero que aproveite este suco nutritivo de informações verdadeiras, claras e de qualidade que eu reuni pra você e que, de agora em diante, você seja uma pessoa mais feliz e que vai em frente na direção do seu objetivo, sem aceitar desculpas esfarrapadas, nem comentários negativos daqueles que te invejam hehehe

OBS: Se você ainda não faz parte da enorme comunidade do Emagrecer de Vez no Facebook, clique [AQUI](#).

Abração e muito sucesso!



REFERÊNCIAS

[Eating and exercise: 5 tips to maximize your workouts](#)

[Post workout meal for weight loss](#)

[Carbohydrates and fat for training and recovery.](#)

[Acute and long-term effects of resistance exercise with or without protein ingestion on muscle hypertrophy and gene expression.](#)

[Minimal whey protein with carbohydrate stimulates muscle protein synthesis following resistance exercise in trained young men.](#)

[Improving muscle mass: response of muscle metabolism to exercise, nutrition and anabolic agents.](#)

[Effects of ingesting protein with various forms of carbohydrate following resistance-exercise on substrate availability and markers of anabolism, catabolism, and immunity.](#)

[Effects of supplement timing and resistance exercise on skeletal muscle hypertrophy.](#)

[Chocolate milk as a post-exercise recovery aid.](#)

[Acute Exercise and Subsequent Nutritional Adaptations: What About Obese Youths?](#)

[Fruits and Vegetable-Based Diet Helps Preserve Muscle Build](#)

```
(function(d, s, id) { var js, fjs = d.getElementsByTagName(s)[0]; if (d.getElementById(id)) {return;} js = d.createElement(s); js.id = id; js.src = "//connect.facebook.net/en_US/all.js#xfbml=1"; fjs.parentNode.insertBefore(js, fjs); }(document, 'script', 'facebook-jssdk'));
```


Emagrecer De Vez - www.EmagrecerDeVez.com