

*fit*<sup>+</sup>



**PROGRAMA NUTRICIONAL**

## Programa nutricional para membros fit+ bem sucedidos

Criamos este guia, na esperança que possamos orientar e apoiar a atingir os seus objetivos de treino e condição física como um membro inscrito do fit+.

Ele oferece conselhos e dicas preciosas sobre hábitos alimentares mais saudáveis, por forma a ajudar a atingir os seus objetivos.

Também inclui uma lista de alimentos que deve comer, bem como aqueles que deve tentar evitar.

### CONTEÚDO

**PENSAMENTO 3**

**SISTEMA DE SEMÁFOROS (RAG) 5**

**PROTEÍNA 8**

**METABOLISMO 10**

**TREINO 11**

**GLOSSÁRIO 16**

**CONSELHOS/DICAS 21**



# PENSAMENTO

Este guia nutricional abrangente foi desenvolvido para deixar o seu corpo em ótima forma sem dietas drásticas, porque combinamos os dois fatores mais críticos: exercícios saudáveis e mudanças simples nos seus hábitos alimentares.

Começará por treinar à medida das suas necessidades, consistindo numa combinação ideal de sessões de força e resistência. Também encontrará dicas úteis sobre nutrição, exercícios e motivação para converter o seu compromisso num sucesso impressionante.

## Este programa é baseado nos seguintes blocos de construção:

**+ Queime mais calorias do que ingere**

**+ Consuma boas calorias**

**+ Treine consistentemente dentro das suas capacidades e habilidades pessoais**

Este programa concentra-se na queima de gordura e construção muscular. Dessa forma, aumentará o uso natural de energia e a taxa metabólica basal do corpo. Também ativará o seu sistema digestivo e irá acelerar o seu metabolismo.

Os componentes balanceados garantirão que atinja os seus objetivos pessoais de melhorar a forma do seu corpo e a sua qualidade de vida.

**Você consegue. O seu objetivo está ao seu alcance!  
Muitas outras pessoas já chegaram lá.**



Se voltarmos aos humanos pré-históricos na história evolutiva e observarmos os seus hábitos alimentares, veremos mudanças dramáticas na civilização e os seus efeitos na nutrição. Os nossos ancestrais não sabiam nada sobre agricultura e como poderiam converter grãos cultivados na natureza em alimentos comestíveis.

A dieta dos caçadores era consistida principalmente de proteína e gordura animal e apenas uma pequena quantidade de carboidratos.

O princípio nutricional adotado é baseado neste esquema. No entanto, isso não significa que comer carboidratos seja demonizado. A sua ingestão é boa sempre que provêm de vegetais, produtos frescos, arroz ou fontes de grãos integrais dentro de certos limites de quantidade.

## Proteína

A proteína é o BBF do nosso corpo. Embora possa haver o menor risco de não acertar totalmente nos blocos de partida.

Conclusão: A proteína é a nossa fonte alimentar mais importante.

## Carboidratos

O sucesso do seu compromisso será medido pela redução dos carboidratos maus se quiser perder peso e pela ingestão de carboidratos bons para que possa exercitar-se de uma forma positiva.

Conclusão: Evite comer carboidratos maus.

## Gorduras

Você deve reduzir drasticamente ou evitar completamente a ingestão de gorduras. No entanto, os ácidos gordos insaturados são essenciais, por exemplo, duas colheres de sopa de azeite como molho de salada ou algumas nozes ficam bem.

Conclusão: As gorduras devem ser consumidas com moderação.

Os hidratos de carbono devem ser restringidos ou eliminados, especialmente os que se encontram nos produtos à base de cereais, bolos, sobremesas e sumos de fruta. Ainda poderá obter o suporte ideal para as suas atividades desportivas por meio de uma dieta rica em proteínas, fornecendo aos músculos material de construção suficiente.

## SISTEMA DE SEMÁFOROS (RAG)



Uma dieta ideal pode ser alcançada adotando a seguinte fórmula:

### Mais proteína

Você não pode errar! por exemplo, ovos, peixe, carne, aves e produtos lácteos



### Carboidratos

Só bons carboidratos! por exemplo, legumes, frutas e grãos integrais



### Menos gordura

Alerta: apenas gorduras boas! por exemplo, nozes e azeite

## O pensamento por detrás do princípio nutricional

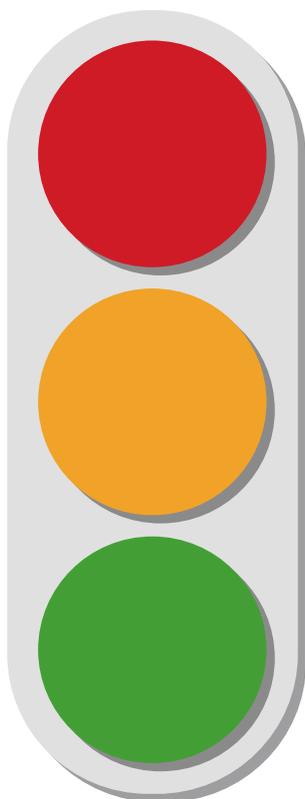
Tente garantir que sua alimentação seja composta principalmente de carboidratos saudáveis de cadeia longa e proteínas com baixo teor de gordura. Mesmo as gorduras saudáveis só devem ser consumidas em quantidades moderadas.

Razão nº 1: a proteína dos alimentos é decomposta pelo corpo usando uma quantidade relativamente alta de energia e depois convertida nas próprias proteínas do corpo. Comer proteína também melhora o desempenho metabólico!

Razão nº 2: a proteína é um bloco de construção essencial para formar e desenvolver músculos! Portanto, uma mudança na dieta precisa ser combinada com um plano de exercícios sob medida.

## SISTEMA DE SEMÁFOROS (RAG)

Descobrimos que muitas pessoas estão dispostas a mudar os seus hábitos alimentares a longo prazo. No entanto, especialmente no início, eles ficam sobrecarregados tentando entender as escolhas alimentares individuais. Assim, para ajudá-lo a obter resultados de sucesso, desenvolvemos o sistema de semáforos (RAG).



**Os alimentos que deve evitar comer no futuro (exceto nos dias de folga) estão marcados com um semáforo vermelho. Esses alimentos contêm uma quantidade significativamente alta de gordura e muitos carboidratos simples.**

**Os alimentos que pode comer com moderação são marcados com um semáforo amarelo. Esses alimentos têm um teor bom e equilibrado de carboidratos, gorduras e proteínas.**

**Pode comer a quantidade que quiser dos alimentos marcados com um semáforo verde. Esses alimentos têm alto teor de proteína e baixo teor de gordura e carboidratos.**

Pode desfrutar de todo o tipo de alimentos aderindo a uma dieta saudável. Para isso, basta seguir cuidadosamente o sistema de semáforos.

Depois de entender os respectivos alimentos, comece a trocá-los de acordo com suas preferências individuais.

Aprenderá tanto sobre nutrição que ganhará um novo nível de consciência e rapidamente se tornará um especialista em selecionar os alimentos a serem incluídos na sua dieta.

# SISTEMA DE SEMÁFOROS (RAG)

## PROTEÍNA

Laticínios com açúcar, creme, leite e iogurte com 3,8% de gordura por massa seca, quark (queijo tipo cottage liso) com 40% de gordura por massa seca. Gelado à base de leite

Laticínios com fruta, queijo com 30% de gordura em massa seca, carne picada, carne de pato

Leite 0,3–1,5% de gordura por massa seca, queijo cottage, iogurte natural até 1,5% de gordura por massa seca, soro de leite coalhado e leite de soja, Queijo quark (requeijão liso) magro até 20% de gordura por massa seca, bebidas proteicas, ovos, aves, presunto cozido, carne de vaca (com gordura retirada) peixes e atum natural

## CARBOIDRATOS

Pão branco, farinha branca, massas à base de farinha de trigo branca, embutidos, biscoitos, salgadinhos, palitos de sal, flocos de milho com açúcar, compotas, frutos secos, chocolate e confeitaria

Pão de centeio, pão integral, torrada integral, pão estaladiço integral, folhados de arroz com chocolate, flocos de milho sem açúcar e pipocas sem gordura, barras fitness ricas em proteínas, uma variedade de frutas, mel em pequenas quantidades para adoçar e nozes

Arroz (grãos naturais ou integrais), legumes frescos ou congelados, variedades de alface verde (alface, iceberg, couve coração e rúcula), folhados de arroz

## GORDO

Manteiga, banha, gordura vegetal, gordura de coco, pasta de avelã e chocolate, manteiga de amendoim, queijos macios, pasta de salsicha

Manteiga com baixo teor de gordura, maionese light, azeite e óleo

## BEBIDAS

Sumos de frutas puros, néctares de frutas, limonadas, colas e refrigerantes

Bebidas de baixo teor calórico, sumos diluídos de frutas: proporção de 1:3

Água sem gás, chá, sumos diluídos de frutas: proporção 1:5, bebidas à base de água mineral, sumo de tomate

# PROTEÍNA

## O componente alimentar mais essencial

A proteína é o alimento sobre o qual construímos o nosso desempenho. A ingestão mais significativa de proteínas afeta o corpo, estimulando-o e melhorando o nosso humor e aumentando a vitalidade tanto no trabalho como em repouso.

A proteína é o pré-requisito fundamental para aumentar a criatividade e motivar o alto desempenho. O sangue rico em proteínas significa que se sentirá mais alerta, manterá melhores níveis de concentração e sentir-se-á satisfeito.

Portanto, precisa aumentar os seus níveis de proteína e comer o suficiente para reabastecer os seus depósitos esgotados!

Mas o tipo de proteína que come também é importante. A fonte mais recomendada vem de proteína magra de carne ou concentrados de proteína. Excelentes fontes de proteína são os laticínios e alimentos como peixe, soja e carne.

- **A Fórmula da Proteína**

Recomendamos 1,6 gramas de proteína por quilo de peso corporal por dia, ou 25% da ingestão diária de calorías deve vir de proteína. Por exemplo, uma mulher com o peso de 60 quilos, precisa comer 96 gramas de proteína. Essa quantidade pode ser encontrada em 600g de frango, 560g de filete de peixe branco, 150g de iogurte e 440g de carne bovina.

- **Benefícios dos concentrados de proteína**

Tal como acontece com todas as coisas boas da vida, o seguinte também se aplica às proteínas. É tudo sobre a quantidade. Os concentrados de proteína podem ser usados para complementar ou reduzir a ingestão diária recomendada de proteína que precisa comer. Se decidir aumentar os seus depósitos de proteína com batidos de proteína em pó, terá de beber pelo menos 3 litros de líquidos por dia.



# PROTEÍNA

## Usar concentrados de proteína faz sentido se...

### ... você quer perder peso.

Os batidos de proteína facilitam o início de uma dieta equilibrada e saudável.

### ... os níveis de proteína no sangue estão muito baixos.

Então, a maneira mais rápida de obter uma recarga é beber um batido de proteína.

### ... quando não se pode comer uma refeição adequada.

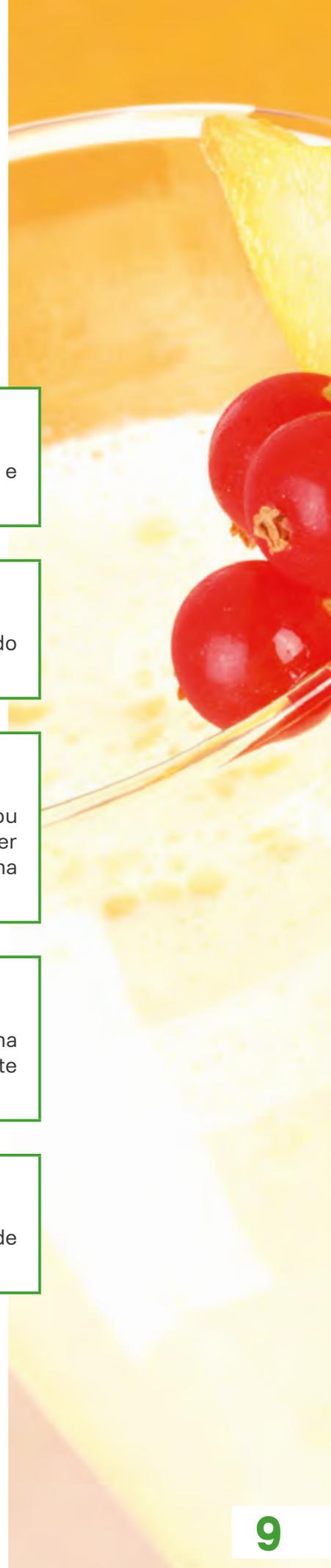
Por exemplo, em vez de comer um hambúrguer com batatas fritas ou um cachorro-quente, é melhor tomar um batido de proteína e comer uma maçã. Esta é uma maneira rápida e fácil de resolver o problema quando estiver em trânsito ou com pouco tempo.

### ... é um desportista ativo.

Os batidos de proteína impedem que o corpo prejudique o sistema imunológico para construir músculos porque a nutrição é insuficiente para construir músculos.

### ... a dieta precisa ser balanceada.

Usar batidos de proteína significa que pode atingir a ingestão diária de proteínas que precisa de maneira saudável.



# METABOLISMO

## É fácil explicar como o metabolismo funciona usando o seguinte exemplo:

Para acelerar um Porsche a 250 km/h numa estrada, precisará de acelerar a fundo. Nesse momento, o motor será solicitado a entregar o seu desempenho máximo, e o consumo de combustível será extremamente alto. Depois de atingir os 250 km/h, poderá aliviar um pouco o acelerador. No entanto, o Porsche continuará na mesma velocidade ou diminuirá ligeiramente, com consumo de combustível significativamente menor.

Então, para simplificar, como verá nas próximas semanas, irá começar a todo o vapor até atingir o objetivo desejado e poderá manter a forma e o peso com menos esforço.

### Comer mini-refeições 5-6 vezes ao dia é o caminho certo!

Exemplo baseado num plano de 3 horas

Pequeno-almoço	6h
Lanche da manhã	9h
Almoço	12h
Lanche da tarde	15h
Jantar	18h
Antes de dormir	21h

Metabolismo é a soma de todos os processos físicos e químicos do corpo. A taxa metabólica basal é a quantidade de energia que o corpo necessita para realizar suas atividades diárias. Se o metabolismo for "lento", a taxa metabólica basal será baixa.

# TREINO

## O treino certo

A coisa mais importante que necessita de pensar é esperar vir a ter sucesso se estiver comprometido consigo mesmo nas próximas semanas e de forma consistente, realizar exercícios dentro das suas capacidades.

Treinar com apenas uma mísera sessão de treino por semana não trará os resultados que você procura.

O objetivo deste programa é o auto aperfeiçoamento direcionado. O seu treino físico divide-se em dois componentes diferentes: O primeiro é o treino de força, que promove especificamente o movimento e a construção de grandes grupos musculares; o segundo é o treino de resistência, também chamado de treino cardiovascular, que visa a queima de gordura.

O papel do exercício na restauração do desempenho e da saúde é amplamente reconhecido pelos cientistas há muito tempo. Exercitar-se é uma maneira eficaz de prevenir a rigidez muscular e articular e melhorar a condição física geral.

## Na ciência do desporto, o treino toma duas direções diferentes:

**Atingir objetivos relacionados ao desporto, como aumentar um nível específico de desempenho atlético.**

**Atingir objetivos específicos necessários para as atividades desportivas, por exemplo, perda de peso por meio do desporto.**

Na ciência do treino, o termo treino é muito usado, mas tem um significado mais complexo. Combina um processo de adaptação biológica dentro de contextos socioculturais. Com base nessas considerações, foi feita uma tentativa de definir o conceito de treinar.



# TREINO

## Definição

Um treino é a implementação planeada e sistemática de ações (conteúdo de treino e métodos de treino) para o alcance sustentável de metas ou objetivos por meio do desporto. Em primeira instância, o treino atlético é um processo biológico, tendo ao mesmo tempo um objetivo educacional.

Uma adaptação biológica é essencial. Durante um treino, determinados estímulos são aplicados levando a adaptações biológicas do corpo e as alterações morfológicas funcionais são ativadas.

O foco educacional não exclui o biológico. Considerando as funções biológicas, um treino é descrito como um “processo físico e mental complexo determinado por uma técnica, tática, motivação, relação com um talento atlético, habilidades intelectuais e características psíquicas”.

A partir desta perspetiva, podemos citar algumas razões principais que defendem que o exercício físico, seja de força ou cardio:

**Treinar leva a um processo de adaptação biológica.**

**Pode prevenir futuras restrições de movimento e melhora a condição física.**

**Metas específicas, como perda de peso, podem ser alcançadas por meio de exercícios.**

Para atingir os objetivos desejados, precisa de ser escolhido um procedimento direcionado com uma programação e métodos de treino específicos. Dependendo do objetivo, será designado um plano de força ou de resistência. Ambas as opções de desempenho têm vantagens e desempenham um papel essencial no processo de treino físico.



# TREINO

Correndo a uma velocidade média com frequência cardíaca de aproximadamente 80% do gasto de energia MHR (frequência cardíaca máxima) aumentará significativamente para aproximadamente 18 quilocalorias por minuto, com energia aproximadamente igual e fornecida proporcionalmente pela queima de gordura e glicose. Isso significa que aproximadamente 9 quilocalorias são queimadas de gordura por minuto.

Também é importante observar que precisa criar um balanço energético negativo para ter sucesso. Noutras palavras, precisa aumentar a produção de energia de uso. Para fazer isso, existem dois tipos de exercícios que aumentam o uso de energia.

## Treino de resistência e musculação

O treino de resistência é mais adequado para o sistema cardiovascular devido ao seu efeito positivo. A musculação tem vindo a ganhar importância nos últimos anos, uma vez que atenua a perda fisiológica de massa muscular associada ao envelhecimento, mas também tem ações benéficas no metabolismo dos açúcares e das gorduras.

### Nossa dica de treino: Aquecimento. Alongue-se para o sucesso

Alongamento da perna da frente: em pé sobre uma perna, dobre a outra atrás de você até que o calcanhar toque as nádegas – não contraia a cavidade das costas, o Abdómen ou as nádegas. As suas coxas devem ficar paralelas uma à outra.

Alongamento de peitoral: cotovelo e ombro precisam estar na mesma altura; coloque o antebraço contra uma parede e do mesmo lado dê um pequeno passo para frente, Abdómen tenso, mas não encoste as costas, vire a cabeça e olhe na direção oposta à parede.

Alongamento das costas: puxe os joelhos em direção à cabeça, empurre a cabeça entre os joelhos e, finalmente, enrole-se completamente.



## Treino de resistência = treino cardiovascular

Nenhum plano de condição física abrangente está completo sem o treino de resistência. A principal razão para isso é devido à sua impressionante eficácia funcional e morfológica, amplamente documentada.

### Órgãos

#### Adaptação específica através do treino de resistência

#### Coração

As vantagens morfológicas ao nível do coração são a redução da frequência cardíaca em repouso e da frequência cardíaca sob stress, aumento do volume dos batimentos cardíacos, otimização do funcionamento do coração, melhoria do fluxo sanguíneo para os músculos cardíacos e adaptação no tamanho do ventrículo e do músculo

#### Pulmões

Melhor eficiência das trocas gasosas, aumento da capacidade de absorção de oxigénio, aumento da capacidade vital e do volume de entrada de ar por minuto

#### Sangue

Ação favorável na composição lipídica do sangue e aumento da circulação de oxigénio

#### Vasos sanguíneos

Redução da deterioração da elasticidade das artérias

#### Tecido muscular

Reprodução de mitocôndrias e melhorias em pequenos vasos sanguíneos

#### Sistema imunológico

Aprimoramento da condição do sistema imunológico

#### Glândulas hormonais

Libertação atenuada de hormônios do stress sob pressão



# TREINO

## Treino de força = Treino com pesos

O treino de força orientado para a condição física está-se a tornar cada vez mais popular, especialmente porque esse tipo de treino vai de encontro e com sucesso às necessidades específicas das pessoas.

### Impacto na saúde

(ajuda a manter músculos, articulações e ossos fortes e previne problemas nas costas)

**Ação modeladora do corpo** (forma corporal aprimorada)

**Desempenho aprimorado**

### Efeito psicológico

(aumento da autoconfiança e satisfação pessoal)

Existem várias boas razões para defender o treino de força se o seu objetivo for a perda de peso:

Para aumentar a massa muscular ou prevenir a perda de massa muscular relacionada com o envelhecimento, que pode levar a um aumento da taxa metabólica basal. (Quanto mais músculos envolvidos, maior a taxa metabólica basal).

O treino intensivo com pesos, causa o chamado “efeito afterburn”, ou seja, uma maior quantidade de calorias queimadas após o exercício pode persistir por várias horas, levando a um aumento da taxa metabólica basal.

## O que isso significa na prática?

1. Deve seguir um programa de força de corpo inteiro, ou seja, treinar diferentes e grandes grupos musculares.
2. Deve fazer um programa de treino de força pelo menos 2–3 vezes por semana.



## Carboidratos e Metabolismo

O nosso corpo pode usar carboidratos simples apenas como reservas de energia, sendo que carboidratos é apenas outro nome para açúcares. Todos os carboidratos são compostos de moléculas de carbono, hidrogênio e oxigênio.

Mas é a maneira como esses elementos se unem que explica a diferença:

- açúcares simples ou monossacarídeos, por exemplo, frutose ou dextrose
- açúcares duplos ou dissacarídeos, por exemplo, malte, leite ou açúcar
- açúcares complexos ou polissacarídeos, por exemplo, amido vegetal e animal

### As principais vias do metabolismo de carboidratos

#### Serrar

A repartição começa na boca onde a saliva (a enzima amilase) dá início ao processo

#### Digestão

No intestino e no pâncreas: os carboidratos complexos são decompostos

#### Reabsorção

No intestino, onde os monossacarídeos são absorvidos

#### Respiração celular

Formação de glicogênio. Armazenamento nos músculos e no fígado

#### Acumulação

Conversão do excesso em gordura

O corpo precisa do hormônio insulina para reduzir os níveis de açúcar no sangue para o metabolismo de carboidratos. Desta forma, o açúcar no sangue ou glicose é transportado do sangue para as células.

# GLOSSÁRIO

Problema: A insulina inibe a perda de gordura e a conversão de gordura para produzir energia.

**Tente manter a liberação de insulina o mais baixa possível.**

**Coma bons carboidratos**

**Coma pequenas refeições várias vezes ao dia**

**Coma carboidratos complexos e proteínas**

## Proteínas

Todas as células do corpo humano são compostas principalmente por proteínas. Eles são o maior fator na determinação de como os nossos corpos funcionam e são construídos. As proteínas estão presentes em todos os órgãos e são um grande componente da massa muscular. Todas as paredes celulares têm portões de entrada garantindo a permeabilidade e a passagem de substâncias importantes. Esses portões também são compostos de proteínas. Muitas funções corporais são controladas por enzimas, que também são proteínas. Como os catalisadores, a sua função é acelerar os processos vitais do corpo.

As proteínas são compostas por aproximadamente 20 aminoácidos diferentes. Dez deles são aminoácidos essenciais e precisam ser incluídos na nossa dieta.

### Onde podem ser encontrados esses aminoácidos essenciais?

Os aminoácidos essenciais são encontrados principalmente em proteínas animais, como carne, peixe, leite, ovos e queijo, mas também em certos alimentos de origem vegetal.



## Gorduras

As gorduras são um alimento básico e fornecem energia e recursos para a construção de várias substâncias corporais. Eles também funcionam como um meio de armazenamento para as vitaminas A, D, E e K. No entanto, as nossas necessidades de energia geralmente são cobertas, então o excesso de gordura absorvida não usado para produzir energia é armazenado como depósitos.

A primeira paragem para aproveitar a energia durante o exercício físico são os carboidratos, portanto a nossa gordura armazenada dificilmente é afetada e os depósitos de gordura aumentarão de tamanho se não forem usados para produzir energia. A energia dos depósitos de gordura só é utilizada através de exercícios físicos intensos ou desportos. Precisa ficar atento às gorduras ocultas: uma refeição que você pode desfrutar pode cobrir a necessidade de ingestão de gordura do dia inteiro!

## Gorduras boas e gorduras más

As gorduras decompõem-se em ácidos gordos saturados e insaturados, dependendo de sua composição. Compostos saturados (cadeias com apenas ligações simples - C-C) são “cheios”, ou seja, são menos reativos para se ligar a outros elementos e geralmente vão direto para os depósitos de gordura. Todas as gorduras hidrogenadas pertencem a este grupo.

Compostos insaturados (cadeias com uma ou mais ligações duplas - C=C) são bem mais “reativos”. Eles são usados em processos de construção orgânica e fornecem os blocos de construção essenciais de que nosso corpo precisa.

**Em quais alimentos encontramos os diversos tipos de ácidos gordos?**

**Ácidos gordos saturados**  
por exemplo, em manteiga ou óleo de coco

**Ácidos gordos monoinsaturados**  
por exemplo, em azeite ou óleo de amendoim



# GLOSSÁRIO

**Os ácidos gordos polinsaturados não podem ser sintetizados pelo organismo; portanto, eles precisam ser provenientes de alimentos:**

**Ácidos gordos ômega-6,  
por exemplo, em óleo de gergelim ou óleo de gérmen de trigo**

**Ácidos gordos ômega-3,  
por exemplo, em óleo de linhaça, óleo de colza ou óleo de peixe**

## Suplementos nutricionais

### Concentrados de proteína

Os concentrados de proteína são uma ótima maneira de complementar a sua dieta. Eles podem ser usados como lanches, e são uma boa alternativa como um “lanche antes de dormir”. A vantagem: os concentrados de proteína têm baixo teor de gordura, satisfazem e não contêm purina (o aminoácido purina está contido em grandes quantidades na carne de porco e pode causar inflamação nas articulações).

Concentrados de proteína adequados e de qualidade têm um alto valor biológico que o nosso corpo pode processar facilmente.

**Aqui estão algumas coisas a serem observadas ao escolher um concentrado de proteína:**

**O conteúdo biológico deve ser o mais alto possível**

## Gorduras

Como você pode combinar suplementos dietéticos e gorduras? Muito simplesmente: certifique-se de que eles tenham um teor de ácidos gordos ômega-3 suficientemente alto!

Os ácidos gordos ômega-3 protegem contra doenças cardiovasculares, inibem a inflamação das articulações e são extremamente importantes para o sistema imunológico. Podemos encontrar esses ácidos gordos em peixes do mar, óleo de linhaça e nozes.



## Vitaminas

As vitaminas são nutrientes vitais que o nosso corpo não consegue produzir sozinho. Uma dieta rica em vitaminas é desejável. Isso consiste em comer principalmente frutas e vegetais, mas se você tiver alguma deficiência vitamínica, poderá suplementar usando um produto multivitamínico.

É aconselhável tomar suplementos vitamínicos logo após comer frutas ou vegetais, pois os derivados vegetais contidos nas frutas e vegetais potencializam sua ação.

## Minerais

Uma dieta saudável e variada é ideal e desejável para suprir o nosso corpo com todas as substâncias vitais. Sem minerais, o nosso corpo pararia de funcionar! Entre outras coisas, precisamos de minerais para manter os ossos saudáveis e melhorar o metabolismo e o sistema cardiovascular.

Minerais abundantes são encontrados especialmente em frutas e vegetais. No caso de deficiência mineral, concentrados minerais de alta qualidade são novamente e altamente recomendados. Se você decidir usar suplementos multiminerais, opte por aqueles que são isentos de sódio.

## L-Carnitina

A L-carnitina é o ácido gordo "shuttle bus", que transporta os ácidos gordos através da membrana celular das células de queima de gordura. O nosso corpo também pode produzir a própria L-carnitina. No entanto, uma deficiência pode ocorrer sob certas condições, fazendo com que o transporte de gordura diminua.

A ingestão de L-carnitina pode ser combinada com bebidas antes do treino apoiando o corpo e garantindo uma excelente queima de gordura.

A ação estimulante do sistema imunológico da L-carnitina também foi comprovada cientificamente. Por exemplo, estudos mostraram que atletas que suplementam regularmente com L-carnitina eram menos propensos a contrair infecções.



### Apoio durante todo o dia

#### Fluidos

Para muitas pessoas, é um desafio beber de 3 a 5l. de líquidos diariamente. As dicas a seguir podem ajudar a conseguir isso:

1. Logo pela manhã, ao preparar o seu café ou chá, beba dois copos grandes de água. Antes de o dia realmente começar, já terá bebido 1/4 da quantidade mínima diária necessária.
2. Tente beber várias garrafas pequenas de água (por exemplo, 0,5l.) ao longo do dia. Isso geralmente é mais fácil do que tentar beber 1,5l. garrafa.
3. O ideal é tomar o seu café “preto” diluído num copo de água quente. Isso vai estimular o metabolismo.
4. Ouça o seu corpo: às vezes confundimos sede com fome e vontade de lanchar entre as refeições.

### Proteína

#### Quando é que é mais eficaz comer proteína?

1. Garanta fases de baixo teor de carboidratos ao longo do dia. Especialmente à noite, você deve evitar comer açúcar e optar por uma refeição à base de proteínas. Exemplo: uma salada de peito de frango ou um prato caprese de tomate com mozzarella. Contexto: A proteína combinada com a gordura dificilmente aumentará os níveis de insulina!
2. O metabolismo de proteínas nos músculos durante e após o treino aumenta em até 300% na fase pós-exercício. Vale a pena beber um batido de proteína facilmente digerível pouco antes ou imediatamente após o treino.
3. Prefira peixe fresco com mais frequência do que carne! O peixe contém gorduras ômega-3 benéficas, que são boas para o sistema cardiovascular, o sistema hormonal e o cérebro!

### Carboidratos

#### Que tipo de carboidratos, e especialmente em que forma, são os corretos?

1. Gosta de Massa? Você ainda pode aproveitar. Basta escolher a massa integral.
2. O ideal é comprar sempre frutas e vegetais frescos da estação. Fora de estação? Então recomendamos o uso de frutas e legumes congelados. A vantagem é que frutas e vegetais são congelados rapidamente poucas horas após serem colhidos e ainda fornecem muitas vitaminas e minerais.
3. As batatas são uma fonte particularmente boa de minerais. Mas precisa ter cuidado. As batatas têm um teor de fibras extremamente baixo e são um gatilho patentado de liberação de insulina. Além disso, também deve tomar cuidado com a preparação (cozidos, assados ou fritos).



### Gorduras

1. As nozes também podem reduzir o risco de doenças cardiovasculares em até 60%! Portanto, não precisa de se preocupar em comer nozes frescas com mais frequência. Claro, deve evitar as variedades salgadas e assadas! Guarde as nozes no frigorífico e fique atento ao prazo de validade (dica: assim elas podem ser conservadas por mais de 12 meses).
2. Evite todos os alimentos fritos! Há muita gordura nesses alimentos e é a variedade de gordura menos saudável.
3. Evite margarinas rotuladas nas embalagens com “própria para assar”! Elas contêm muitas gorduras desnaturadas e hidrogenadas que irão bloquear as suas artérias.
4. Para fritar: use somente azeite ou óleo de canola. Essas opções contêm uma alta proporção de gorduras ômega-3.
5. Deve-se passar manteiga ou margarina no pão? Nem um nem outro! Use queijo quark liso tipo cottage com baixo teor de gordura para barrar no pão. Se não quiser abrir mão da margarina, pode usar “margarina ômega-3” na sua loja de produtos naturais.



### Ingredientes e vitaminas, etc., em alimentos

1. Leia as informações nutricionais dos seus alimentos. O primeiro ingrediente listado é aquele com maior quantidade em termos de conteúdo, seguido pelos demais ingredientes em ordem decrescente de conteúdo.
2. Comer muitos alimentos processados ou refinados, como farinha branca, açúcar, álcool, nicotina e alimentos com baixo teor de minerais significa que "acidificaremos demais" o nosso corpo. Como resultado, podemos sentir fadiga, vulnerabilidade a infecções e prejudicar a nossa capacidade de concentração.
3. É assim que pode neutralizar a acidificação: Comer alimentos ricos em minerais, frutas, vegetais e tomar um comprimido de suplemento de magnésio regularmente também ajudará.
4. Teor de vitaminas dos alimentos. Aplica-se a seguinte regra - quanto mais alimentos forem modificados e processados industrialmente, menor será o valor nutricional! Aditivos vitamínicos significam que as substâncias naturais vitais (vitaminas e minerais) foram perdidas no processo de fabricação.

### Como os desejos podem ser destruídos?

Soa familiar para si. O desejo de comer algo levará a procurar algo fácil de encontrar no frigorífico ou no armário da despensa. Nessas horas, opte por alternativas saudáveis.

Prepare um batido de proteína rápido - ele irá satisfazer e promoverá a regeneração do seu corpo ou então coma apenas um punhado de nozes. Eles contêm ácidos gordos essenciais ômega-3 e proteínas. Evite qualquer tipo de solução rápida de carboidratos, por exemplo, como refrigerantes carbonatados.

