Em concordância, o personal trainer e estudante de nutrição Thiago Feitosa lembra que treinar e não se alimentar corretamente é um grande risco à saúde, além de ser totalmente contraprodutivo, dado que, se o corpo não tiver a nutrição básica, não se desenvolverá conforme o desejado, e os resultados podem ser frustrantes.

Para aqueles que preferem malhar em jejum e não sentem fraqueza alguma — visando a perda de peso, por exemplo — fica o alerta: prefira exercícios aeróbicos e esquive-se da musculação, para não perder energia muscular. Ademais, evite alimentos com muita gordura e proteínas mais pesadas, visto que a digestão ocorre lentamente e a energia não será suficiente para o treino, principalmente quando consumidos isoladamente.

Para o depois

E por falar em proteínas, Matheus prefere consumi-las no pós-treino, devido a sua absorção mais demorada. Assim, logo que termina suas atividades, ingere uma dose de Whey Protein, na faixa dos 30g, e finaliza o lanche com algum carboidrato (macarrão, arroz ou mesmo pão). Ovos e peito de frango são as proteínas que mais gosta e costuma consumir.

Arquivo pessoal



Para Matheus Cristopher, alimentação adequada e bons resultados nos treinos andam lado a lado

O importante, como pontua a nutricionista, é alinhar a alimentação ao seu propósito. Para quem deseja ganhar massa, o indicado é consumir carboidratos e proteínas antes e após o treino, fazendo até uma suplementação deste último, caso seja necessário. Para quem quer perder peso, o recomendado é não ingerir carboidratos após o treino, somente a proteína, para que o corpo continue quebrando a gordura a fim de utilizá-la como fonte de energia.

Para o jovem estudante, sua rotina alimentar pré e pós-treino tem rendido bons resultados, apesar de confessar não conseguir seguir cem por cento sempre. "Desde que comecei a treinar, em fevereiro, ganhei quase 20 quilos, passando dos 56kg para os 74kg. Não sinto que tenha sido algo difícil de cumprir, por incluir alimentos mais básicos", revela.

De fato, uma boa alimentação, não somente antes do treino, mas ao longo do dia, proporcionará melhor desempenho e performance durante as atividades, permitindo pegar mais carga e ter mais resistência. "Faça o básico bem feito e procure auxílio de profissionais, que tornarão essa caminhada mais fácil e prazerosa", sugere Thiago.

***Estagiária sob a supervisão de Sibele Negromonte**

