

EDUARDO FERNANDES

**Q**uando chega fevereiro, os amantes da folia aguardam ansiosos pela chegada da festa. Nesta época, é normal tirar uns dias de descanso da vida fitness para celebrar com os amigos e familiares nos blocos de rua. No entanto, o carnaval é uma maratona que exige fôlego, resistência física e um cuidado redobrado com o organismo. Entre desfiles e música, o corpo enfrenta horas de exposição ao Sol, privação de sono e, frequentemente, o consumo de bebidas alcoólicas.

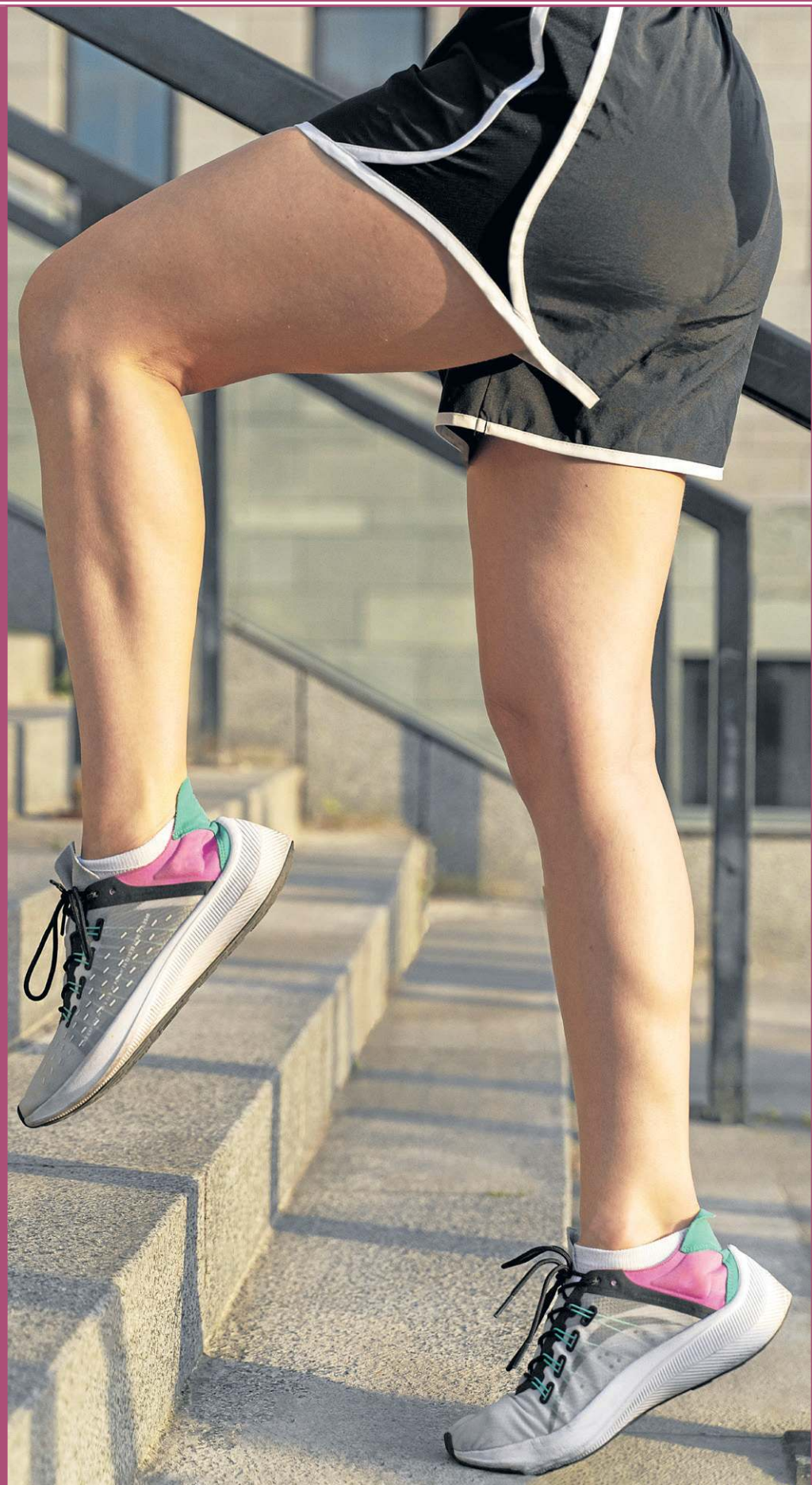
Com isso, para evitar que a festa termine antes da hora com o temido “esgotamento”, a preparação deve começar antes mesmo de colocar a fantasia, unindo uma alimentação estratégica a um condicionamento físico focado em resistência. A primeira regra para quem quer curtir sem picos de cansaço é não apostar apenas no carboidrato isolado. De acordo com a nutricionista Bruna Prado, especialista em emagrecimento e hipertrofia, o segredo está na combinação de nutrientes.

“Mais importante do que escolher apenas carboidratos de baixo índice glicêmico é fazer uma refeição completa antes de sair. Uma refeição com carboidrato, proteína, um pouco de gordura e, se possível, fibras garante energia mais estável ao longo do dia e reduz quedas bruscas de disposição”, explica Bruna.

Segundo a nutricionista, entre as opções recomendadas para a refeição pré-bloco estão: batata-doce, mandioca, arroz e aveia. Quando o assunto é o consumo de álcool, a nutricionista é enfática: milagres não existem, mas o suporte ao fígado é possível, com muito cuidado e prevenindo-se o máximo possível contra possíveis exageros.

“Nenhum alimento ou suplemento é capaz de neutralizar os efeitos do álcool, mas alguns nutrientes podem ajudar o organismo a lidar melhor com esse excesso. Vegetais verde-escuros, brócolis, alho e frutas cítricas oferecem suporte ao metabolismo hepático”, destaca.

# DO PRÉ-BLOCO À RECUPERAÇÃO



Fortalecer a panturrilha auxilia nos dias de maratona de carnaval