

## A SUA ALIMENTAÇÃO FAZ A DIFERENÇA

*Alimentação adequada - A melhor estratégia na busca de melhores resultados*

Carboidratos, Proteínas, Gorduras, Vitaminas, Minerais, Água e Fibras. Esses são os nutrientes que obtemos em nossa alimentação, e para que nossa "máquina" (organismo) funcione da melhor maneira devemos consumi-los diariamente.

**CARBOIDRATOS** nos fornecem energia, e portanto não devem ser excluídos da nossa alimentação, mesmo que você queira diminuir o seu percentual de gordura. Isso porque a energia vinda dos carboidratos ajuda no processo de "queima" de gordura. Eles se encontram principalmente nos pães, massas, arroz, biscoitos, cereais, entre outros.

**PROTEÍNAS** são importantes na construção dos tecidos, e não devem exceder a sua necessidade diária, pois caso isso ocorra ela começará a fazer o papel dos carboidratos - fornecimento de energia. Esse é o erro que algumas pessoas cometem, o de acreditar que quanto mais proteína mais músculos! E se esse excesso não for utilizado como energia, ele será armazenado como gordura!!! Portanto proteína em excesso engorda! São encontradas principalmente em alimentos de origem animal - carnes, ovos, leite e derivados.

**GORDURAS** são fundamentais para nosso organismo, pois são utilizadas como principal fonte de energia em exercícios de baixa intensidade, a partir delas são produzidos hormônios, vitaminas são transportadas. Retirar a gordura completamente da alimentação como estratégia para perda de gordura corporal não é uma boa conduta! São encontrados principalmente nos óleos vegetais, castanhas e alimentos de origem animal.

**VITAMINAS e MINERAIS** são nutrientes que participam de reações que os três descritos

acima estão envolvidos. São encontrados na maioria dos alimentos, mas a maior variedade encontra-se nas frutas e verduras/legumes.

**FIBRAS** são encontradas nos alimentos integrais de origem vegetal. Importantes para a regulação do funcionamento intestinal e controle de gorduras no sangue como triglicerídeos e colesterol.

Nenhum nutriente é mais importante que outro, mas a **ÁGUA** é um nutriente diferencial. A diminuição no seu consumo promove uma queda rápida e perceptível no rendimento. Prefira sempre a água para se hidratar durante o dia, não substitua por outros tipos de bebidas. Durante a atividade física também é muito importante a hidratação, por isso não esqueça de beber água a cada 15-20 minutos. Seja durante o dia ou na academia, utilize a garrafinha, pois assim fica mais fácil de quantificar a sua ingestão.

Mesmo que você consuma todos esses nutrientes citados acima, você ainda pode ficar sem o resultado esperado na atividade física, caso eles estejam mal distribuídos durante o dia. É importante não concentrar a ingestão em poucas refeições! O ideal é fazer "várias" refeições ao longo do dia. E o que comer em cada refeição? Isso depende de cada pessoa, pois a rotina de cada indivíduo e a necessidade nutricional é diferente! Por isso pegar a "dieta" do amigo e fazer não é a melhor estratégia a ser utilizada!

Lembre-se que se você ainda não teve o resultado esperado na atividade física, ele pode acontecer apenas por algumas mudanças em sua rotina alimentar. Mude hábitos antigos e não perca tempo, pois **A SUA ALIMENTAÇÃO FAZ A DIFERENÇA!**