

II Workshop

Alimentação e Exercício Físico



Viva  fit[®]
love living fit

You can make it!

Apresentação

Dra. Mariana Santos Costa



Licenciada em Ciências da Nutrição

Mestrado em Exercício e Bem-Estar

Especialização em *Nutricoching*

Experiência de 5 anos em espaços de Saúde e Bem-Estar

Experiência de Vivafit desde 2011

Vivafit Head Nutritionist

Objectivos

“ Se nós dessemos a cada indivíduo a quantidade certa de nutrientes e exercício, nem muito elevada nem muito reduzida, teríamos encontrado o caminho mais seguro para a saúde”

(Hipócrates)

- ❖ Mitos sobre Alimentação e Exercício Físico
- ❖ Intensidade e duração de treino recomendados
- ❖ Hábitos alimentares ideais para a prática de exercício físico
- ❖ Comparação de refeições vs tipo de treino
- ❖ Dicas alimentação pré e pós-treino
- ❖ Hidratação

“Será mito?!”

“O peso na balança é o melhor parâmetro para saber se emagreci.”

O peso corporal resulta da soma de vários componentes: massa gorda, massa magra (massa muscular, ossos e órgãos) e água. Quando o treino aeróbio e muscular é feito correctamente, ocorre uma diminuição da percentagem de massa gorda e um aumento da massa magra, continuando o peso a ser o mesmo mas tendo emagrecido.

“Será mito?!”

“Os músculos podem ser transformados em gordura e vice-versa.”

Os tecidos muscular e adiposo apresentam composições e funções completamente diferentes, não podendo ser transformados directamente um no outro. O que acontece com a prática de exercício é a perda de massa gorda e aumento da massa muscular mas através de processos independentes.

“Será mito?!”

“O exercício físico aumenta o apetite, por isso não consigo perder peso.”

O exercício físico regular contribui para a diminuição do apetite e não para o seu aumento, uma vez que contribui para suprimir a hormona responsável pela estimulação do apetite e para aumentar a hormona que diminui a sensação de fome.

“Será mito?!”

“Como quero perder peso, o ideal é treinar sem comer.”

O corpo necessita de energia para funcionar. Treinar sem comer pode originar uma situação de hipoglicemia que pode resultar em situações mais graves como fraqueza, tremor e perda de consciência.

“Será mito?!”

“Uma dieta rica em proteínas e pobre em hidratos de carbono é melhor para a perda de peso.”

Uma dieta pobre em hidratos de carbono pode produzir uma perda rápida de peso. Mas o que se perde não é gordura, mas sim água. Além de não ser uma perda de peso saudável pode originar um novo aumento de peso após a reintrodução dos hidratos de carbono na dieta.

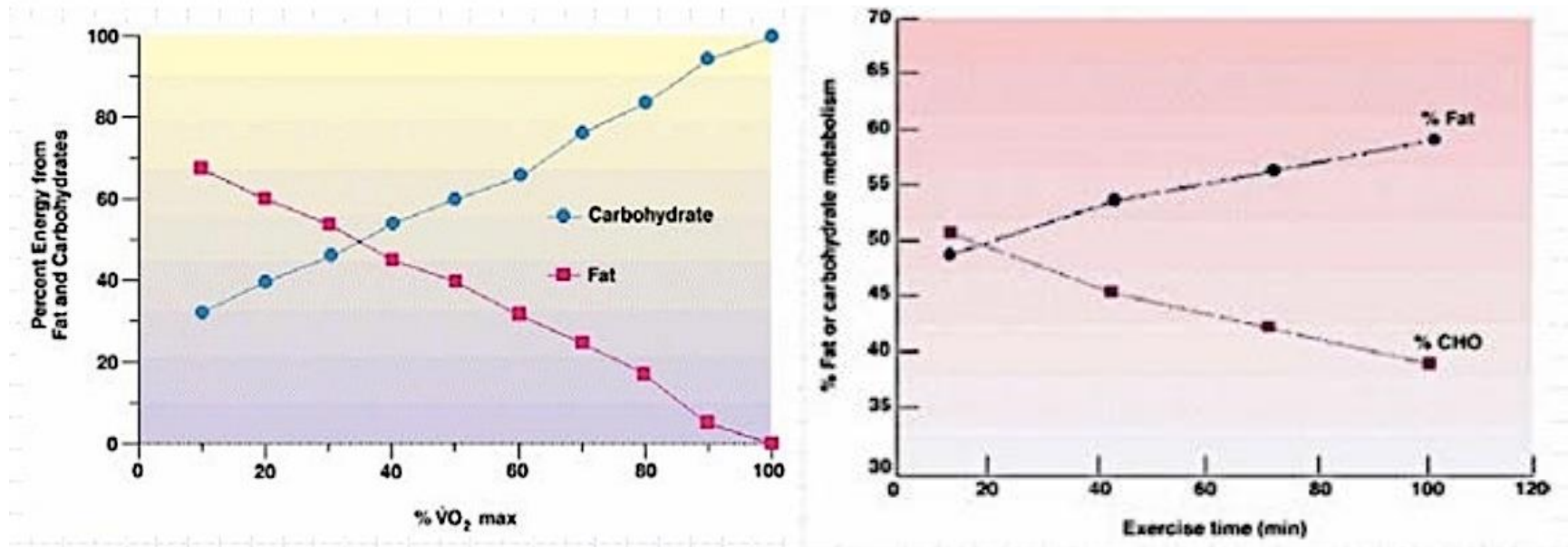
“Será mito?!”

“Quem pratica exercício físico precisa de tomar vitaminas extra.”

Quem pratica uma alimentação completa, equilibrada e variada consome certamente todos os nutrientes necessários, não necessitando de vitaminas extra. Se temos fontes naturais dos nutrientes devemos aproveitá-las, uma vez que são mais saudáveis e melhor absorvidas e aproveitadas pelo organismo.

You can make it!

Intensidade e duração do treino



Quanto **menor** a intensidade e **maior** a duração, maior a utilização de gorduras e menor a de hidratos de carbono.

Hábitos alimentares ideais



Refeições vs tipo de treino

Veja quantas aulas precisa fazer para queimar as calorias de apenas uma refeição!



846 kcal

Vivafit C

3 AULAS



3 AULAS



2,5 AULAS



3,5 AULAS



784 kcal

Vivafit C

2,5 AULAS



2,5 AULAS



2 AULAS



3 AULAS



500 kcal

Vivafit C

1,5 AULAS



1,5 AULAS



1 AULA



2 AULAS

Dicas alimentação pré e pós-treino

PRÉ-TREINO

- ❖ 3 a 4h antes – refeição completa sem restrição de macronutrientes
- ❖ 30 min antes – ingestão de alimentos com alto e/ou médio IG



PÓS-TREINO

- ❖ Ingestão de alimentos com baixo e/ou médio IG
- ❑ Aumento de massa muscular – até 30 min depois
- ❑ Emagrecimento – 45 min a 1h depois

DURANTE O TREINO

- ❖ Se o treino for superior a 1h é recomendada a ingestão de hidratos de carbono (30 a 60g/hora)
Exemplo: sumo de fruta natural ou bebidas desportivas (com água gelada, limão/laranja, mel, bicarbonato de sódio e flor de sal).

Atenção: evite consumir grande quantidade de uma vez! Beba aos poucos (ex. 15 em 15 minutos)

Alimentação pré-treino

Pequeno-almoço ou Lanches (se pelo menos 1h30 antes)

- ❖ Iogurte natural magro com aveia e fruta
- ❖ Pão integral com queijo fresco magro ou ovo cozido e chá sem açúcar
- ❖ Panquecas de aveia com fruta

Lanches (se 30 minutos antes)

- ❖ Bolachas de arroz ou milho ou marinheiras sem sal com 1 fatia de queijo/fiambre magro
- ❖ Barras de cereais caseiras
- ❖ Evitar alimentos que provoquem desconforto abdominal (ex. fritos, saladas, laticínios, leguminosas, comidas pesadas e condimentos)

Almoço (se pelo menos 3h antes)

- ❖ Refeição completa com fonte de proteína, hidratos de carbono e vitaminas e minerais

Alimentação pós-treino

Durantes os primeiros 30 minutos ou após 1h

- ❖ Iogurte natural magro e fruta
- ❖ Iogurte natural/1 copo de leite magro e barra de cereais caseira
- ❖ Wrap integral com queijo/fiambre magro

Almoço/Jantar

- ❖ Refeição completa com fonte de proteína, hidratos de carbono e vitaminas e minerais



Hidratação

Sabemos que nem sempre conseguimos ingerir a quantidade de água recomendada, seja por questões de falta de tempo, por não sentirmos sede ou simplesmente por não nos lembrarmos.

Caso não esteja a beber a quantidade de água suficiente:

- ❖ Compre uma garrafa de água à medida do seu objectivo
- ❖ Coloque a garrafa no seu campo visual durante o dia
- ❖ Utilize as novas tecnologias para se lembrar de beber - instale o software do Vivafit ou utilize o alarme do seu computador e/ou telemóvel
- ❖ Dê sabor à água – coloque umas gotas de limão/laranja OU faça chás sem açúcar; utilize ervas aromáticas e/ou especiarias – ex. hortelã, menta ou canela



Anote a
quantidade
de água que
está a beber

Obrigada pela atenção!