

Guia Básico de Nutrição Esportiva

1. Princípios Gerais - Comer a cada 3 horas para manter energia estável. - Aumentar proteínas para manter e ganhar massa muscular. - Hidratação diária: 30–40 ml por kg de peso corporal.

2. Plano Alimentar Básico (Exemplo) Café da manhã: - 1 fruta (banana ou maçã) - 2 ovos mexidos ou omelete - 1 fatia de pão integral ou aveia - Café ou chá sem açúcar

Lanche da manhã: - Iogurte natural + 1 colher de granola OU - Mix de castanhas

Almoço: - 1 porção de proteína (frango, peixe, carne magra) - 1 porção de carboidrato (arroz, batata doce, macarrão integral) - Legumes ou salada à vontade - 1 fio de azeite

Lanche da tarde: - Sanduíche integral com atum ou peito de peru - OU vitamina de banana com aveia

Jantar: - Parecido com o almoço, porém com menos carboidrato

Ceia (opcional): - 1 copo de leite ou iogurte - OU 1 porção de fruta

3. Dicas de Treino Treino para ganho de massa: - 3–4 séries por exercício - 8–12 repetições - Foco em carga progressiva

Treino para emagrecimento: - Alternar musculação com aeróbico - 20–40 min de caminhadas rápidas, bike ou HIIT

4. Suplementos Básicos (opcionais) - Whey protein: ajuda na recuperação muscular - Creatina: melhora força e performance - Multivitamínico: apoio nutricional geral

5. Dicas gerais: - Dormir 7–9 horas por noite - Evitar frituras e excesso de açúcar - Comer mais alimentos naturais do que industrializados