



EXEMPLO DE CARDÁPIO PARA CICLISTAS



**PROTOCOLO
NUTRICIONAL
NO ENDURANCE**

DESTRAVE A SUA
MÁXIMA PERFORMANCE

EXEMPLO DE CARDÁPIO

Lembre-se, cada indivíduo tem um gasto calórico diferente. Você não precisa copiar este cardápio, mas você pode ter como base para sua rotina!

Café da manhã

logurte desnat.

Whey 20g

Palatinose 50g

1 fruta

Almoço

Salada de alface à vontade

Azeite 10ml

Arroz branco cozido 150g

Feijão cozido 100g

Chocolate ao leite 25g

Lanche da tarde

Açaí zero açúcar 120g

Granola 30g

Mel 20ml (1c. de chá)

Whey ou leite em pó 20g

Jantar

Repolho cozido 100g

Azeite 10ml

Macarrão cozido 120g

Filet mignon 80g

Suco de laranja 200ml

2000 kcals

Carboidrato 295g

Proteína 96g

Gordura 44g

CICLISMO

Um atleta de endurance tem uma demanda por carboidratos muito mais alta que um atleta de hipertrofia, e por isso ele se beneficiará muito mais de suplementos fontes de carboidratos para gerar uma melhor resíntese de glicogênio entre treinos;

Algumas pessoas que consomem carboidratos de rápida absorção logo antes do treino podem ter como experiência o “crash”, que seria uma queda repentina do desempenho devido a hipoglicemia reativa;

Deve-se optar por carboidratos de rápida absorção (como bananinha, bisnaguinha ou gel), em conjunto à hidratação, durante a atividade.

Você pode utilizar alguns equipamentos para o melhor transporte da sua nutrição e hidratação, os quais serão mais detalhados no próximo tópico;

A recomendação de água é de 400ml a 800ml/h, porém as doses são mais individuais.

RENDIMENTO DE EXERCÍCIO NOS AMBIENTES QUENTES

Em temperaturas da pele acima de 27 °C, o rendimento começa a cair, e para cada aumento de 1 ° C na temperatura da pele, o rendimento cai em 1,3%. Assim, apesar da temperatura interna ser um determinante importante para a fadiga, a temperatura da pele parece ter um papel marcante também (Cheuvront et al., 2010).

Mecanismos fisiológicos que possam contribuir potencialmente para o prejuízo do rendimento de um exercício em ambientes quentes

Cardiovascular

Pressão sanguínea
Fluxo sanguíneo
Distribuição de oxigênio
Remoção metabólica

Sistema nervoso central

Metabolismo cerebral
Níveis de neurotransmissores
Temperatura

Psicológico

Conforto térmico
Esforço percebido
Motivação
Expectativas

Rendimento de exercício prejudicado em condições quentes

Músculo

Temperatura
Metabólico
Feedback aferente

Respiração

Hipocapnia
Alcalose
Respiração
Sensações



Quer se aprofundar no Endurance?

Saiba mais

NUTRIÇÃO NO ENDURANCE



NutriShow
TV



20 AULAS



1 Aula

MÓDULO 4

**GLICOGÊNIO E
PROTEÍNA**



1 Aula

MÓDULO 5

**SISTEMAS DE ENERGIA
E ÁCIDO LÁTICO**



1 Aula

MÓDULO 6

**CARBOIDRATOS E
GORDURAS**



1 Aula

MÓDULO 7

**BEBIDAS
ESPORTIVAS**



1 Aula

MÓDULO 8

**SÓDIO E
HIDRATAÇÃO**



1 Aula

MÓDULO 9

**MICRONUTRIENTES
E ANTIOXIDANTES**



1 Aula

MÓDULO 10

**FADIGA (OVERTRAINING E
OVERREACHING)**



1 Aula

MÓDULO 11

**NUTRIÇÃO PARA PREVINIR
O OVERREACHING**

CONHEÇA UM POUCO MAIS SOBRE O AUTOR



- Nutricionista Avançado (Barcelona Innovation Hub), especialista em performance no futebol e endurance.
- Técnico em nutrição no fisiculturismo (Bodybuilding School & Fitness Solution) com diversos títulos na área.
- Compartilho conhecimento na Web sobre Nutrição, Metabolismo e Performance, além de ministrar aulas na área



Quer melhorar sua composição corporal com um cardápio personalizado? Descubra minha metodologia nutricional e agende uma consulta online agora mesmo!

SAIBA MAIS