



DICAS DO SEU MELHOR AMIGO!

COMO MONTAR UM LANCHE **PRÉ-TREINO** COM O QUE VOCÊ TEM EM CASA



Energia na medida certa, sem complicar!

Você não precisa de nada mirabolante ou super fitness pra se alimentar bem antes do treino. O importante é garantir energia e nutrientes pra que seu corpo renda mais — e se recupere melhor depois.

1) O que um bom pré-treino precisa ter?

- Carboidratos bons: Para fornecer energia.
- Um toque de proteína: Ajuda na performance e na recuperação.
- Baixo teor de gordura e fibras: Para evitar desconforto durante o exercício.

2) Quando comer? De 30 a 60 minutos antes do treino é o ideal. E se o treino for bem intenso, vale comer um pouco antes.

3) Sugestões com o que você tem em casa:

- Banana com aveia e um fio de mel
- Pão integral com ovo mexido
- Iogurte natural com granola ou frutas
- Tapioca com queijo branco ou pasta de atum
- Panquequinha de banana com aveia
- Torrada com pasta de amendoim + fruta

Dica: O lanche pré-treino não precisa ser grande. Tem que ser leve, nutritivo e fácil de digerir. E o mais importante: adapte ao seu gosto e à sua rotina!

Treinar com energia faz toda a diferença. E comendo bem, você cuida do corpo antes mesmo de se mexer!