



DICAS DO SEU MELHOR AMIGO!

O QUE COMER DEPOIS DO TREINO PARA RECUPERAR ENERGIA E MASSA MUSCULAR?



Treino feito? Agora é hora de nutrir o corpo do jeitinho certo!

Depois do exercício, o corpo entra em modo de recuperação. Esse é o momento ideal para repor energia, reparar os músculos e estimular o ganho de massa magra. E a alimentação faz toda a diferença nesse processo!

1) O que um bom pós-treino deve ter:

- Proteínas de qualidade: Ajudam na reconstrução muscular.
- Carboidratos bons: Reabastecem os estoques de energia (glicogênio).
- Hidratação: Beber água é essencial para a recuperação.

2) Exemplos simples de pós-treino:

- Omelete com batata-doce ou mandioca
- Frango desfiado com arroz integral e legumes
- Vitamina de banana com leite + 1 scoop de whey
- Iogurte natural com frutas e granola
- Tapioca com ovo ou queijo branco
- Sanduíche natural com atum ou frango desfiado

Dica: O ideal é se alimentar em até 1 hora após o treino — é nesse período que o corpo absorve melhor os nutrientes.

Cada corpo responde de um jeito. Por isso, vale observar como você se sente com cada refeição e ajustar conforme a sua rotina e preferências. O importante é manter o hábito e cuidar bem de você em todas as fases do treino!