

10 DICAS DA

Nutri

ADAPTOGEN[®]
SCIENCE

Larissa Cunha
Nutrição Esportiva

LARISSA CUNHA

FORMAÇÃO -

* Licenciatura em Educação Física PUC -Pr;

*Especialista em Treinamento Desportivo UFPR;

*Bacharel em Nutrição FIES- Pr

*Bacharel em Teologia FTN

*Especialista em Fitoterapia - UNINI Porto Rico

*Mestranda em Nutrição e Biotecnologia dos Alimentos

*Coach de Atletas Campeões Nacionais e Internacionais



A importância do acompanhamento nutricional

Por meio do acompanhamento nutricional, o atleta e/ou praticante de atividade física não é somente capaz de apenas manter um bom estado nutricional, com peso, percentual de gordura e massa muscular ideais. Com uma boa alimentação, ele passa a conservar um estado ótimo de macro, micronutrientes e compostos bioativos, que são de extrema importância para:

>> uma boa formação de energia;

>> um ótimo funcionamento de sistemas de defesa, melhorando a imunidade;

>> combate ao estresse oxidativo (gerado naturalmente pela atividade, mas que não deve estar em excesso!) e da inflamação, o que reduz em muito os riscos de lesões musculares e articulares;

>> melhorar a produção hormonal;

>> e corrigir desequilíbrios intestinais.

Com um acompanhamento nutricional, não melhora somente a sua performance, mas também todo o seu estado de saúde!

CIENTES DISSO, VAMOS AS 10 DICAS QUE EU SEPAREI PARA VOCÊS:

>> Dica 01

COMA DIREITO E NA HORA CERTA!

Recuperar do treino: até meia hora depois do treino é quando o corpo está preparando para absorver melhor os nutrientes. Nesse momento, invista nas proteínas (encontradas em leite e derivados, carnes e ovos), que ajudam a restaurar os músculos desgastados pelo esforço.

**** Sugestões: 2 scoop Adaptowhey ou 100% Beef + 5 gr Glutamina Adaptogen ****



>> Dica 02

A BATATA DOCE

A batata-doce é muito apreciada por atletas e praticantes de atividade física. Ela possui diversos nutrientes, também, em suas partes comumente não consumidas. Por exemplo, suas folhas contêm boas concentrações de proteínas com excelente digestibilidade, além de fibras e minerais, como: potássio, fósforo, cálcio, magnésio e cobre, que são fundamentais para a funcionalidade dos músculos.



>> Dica 03

A BERINJELA

Conheça as propriedades da berinjela e adote-a na sua dieta:

- Combate o colesterol ruim
- Rica em minerais e alcaloides
- Digestiva e laxante
- Possui vitamina A, B1, B2, B5 e C
- Indicada para quem tem problemas no fígado e estômago.

Suco de Beijela

Ingredientes: ½ berinjela com casca | 1 copo de água
2 laranjas | 1 colher de sopa de semente de linhaça triturada
+ 2 medidas de INTRA AMINO - ADAPTOGEN



A SEMENTE DE CHIA

>> Dica 04

A semente de chia é densamente nutritiva, com destaque ao Omega-3, presente em quantidades significativas. Seu consumo está associado à modulação de processos inflamatórios e à redução do estresse oxidativo, condições que costumam influenciar no desempenho esportivo.

Pudim de Chia:

Ingredientes: 2 colheres de sopa de chia | 1 xícara de leite de coco
frutas congeladas a gosto | 1 iogurte natural desnatado |
1 medida de GLUTAMINE - ADAPTOGEN
Deixe descansar na geladeira por 6 horas até inchar e virar uma mousse cremosa.



>> Dica 05

A CAFEÍNA

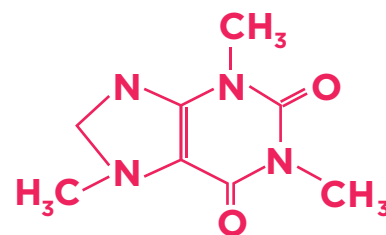
Os efeitos da cafeína promovem o aumento do estado de alerta e a redução da fadiga periférica. A cafeína causa a liberação de cálcio do retículo sarcoplasmático, com ação direta sobre o sistema nervoso central, agindo como um antagonista dos receptores de adenosina A1 e A2A.

Indicações:

FURIAN - ADAPTOGEN

CAFFEINE - ATHLETICA PRO SERIES - ADAPTOGEN

CAFFEINEX - ATHLETICA EVOLUTION SERIES - ADAPTOGEN



>> Dica 06

O PODER DO CHÁ VERDE!

O principal benefício do chá verde é ajudar a emagrecer, porque tem cafeína e catequinas que aceleram o metabolismo, fazendo com que o organismo gaste mais energia, além de facilitar a digestão, ajudar a regular o intestino e combater a retenção de líquidos no organismo.

Potencialize seu chá verde para queimar gordura adicionando Carnitina - ADAPTOGEN .



>> Dica 07

SMOOTHIES

Os smoothies são ótimas preparações para fornecer nutrientes importantes e refrescar o organismo, além de serem práticos para o dia a dia de correria.

A receita de hoje é um smoothie de frutas amarelas, rico em fitoquímicos fotoprotetores.

Ingredientes:

2 fatias de abacaxi | 1 polpa de maracujá

½ manga picada | 1 banana congelada

2 potes de iogurte natural | Adoçante a gosto

5 gr GLUTAMINE ADAPTOGEN



*Sua saúde depende
de suas escolhas!*

>> Dica 08

VITAMINA DE ABACATE

Adicionar esta vitamina ao café da manhã é uma ótima fonte de fibras, proteínas e gorduras.

Ingrediente:

1 copo (150ml) de bebida vegetal de coco
½ abacate maduro
1 colher (sopa) de sementes de chia
1 colher (sopa) de biomassa da banana verde
Adoçante a gosto
5 gr GLUTAMINE ADAPTOGEN

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva-se.



>> Dica 09

COUVE COM LARANJA

O suco de couve com laranja pode ser usado para desintoxicar o corpo, prevenir doenças e até ajudar a emagrecer. A couve e a laranja possuem fibras que melhoram o funcionamento do intestino, promovem uma limpeza do organismo e prolongam a sensação de saciedade.

Ingredientes: 250 ml de suco laranja + 1 folha de couve picada + 1 cenoura + 1 colher (sobremesa) de semente de girassol (sem sol) + 1 medida de INTRA AMINO ADAPTOGEN

Modo de preparo: Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva-se.



ALFACE E ERVA-DOCE

>> Dica 10

A alface possui grandes propriedades diuréticas, mas também nos ajuda a regular o sistema nervoso, por isso é um suco ideal para tomar à tarde ou à noite. Já a erva-doce, com seu sabor tão especial, propiciará um toque doce e nos ajudará a eliminar mais líquidos.

Ingredientes:

5 folhas de alface verde ou escura bem lavada
1 pedaço de raiz de erva-doce fresca
2 medidas de INTRA AMINO ENERGIZER - ADAPTOGEN
2 col. sopa CARNITINA - ADAPTOGEN
Bater no liquidificador com 1 copo de água



*Seja sua própria
motivação.*

qual o seu **OBJETIVO?**

ADAPTOGEN[®]
SCIENCE

MARQUE A SUA CONSULTA
041 3026-3241 | 041 99243-9878



/larissacunhaoficial



@larissacunhaoficial