

Alimentos para comer antes e depois do treino

Se você é um atleta ou uma pessoa que gosta de praticar exercícios físicos regularmente para manter a saúde ou [perder barriga](#), comer corretamente antes da pratica da atividade física é essencial para o seu desempenho. Você não precisa ser um atleta maratonista que vai percorrer uma distancia de 20 km correndo, mas estes alimentos que vamos sugerir são perfeitos para atletas médios. Confira nossas indicações dos melhores alimentos pré-treino para dar mais impulso no seu trino.

 Frutas frescas e sucos vegetais: Remova a poeira do seu liquidificador e tire proveito dos sucos naturais e nutritivos. Sucos de frutas frescas com vegetais crus é uma bomba de nutrientes saudáveis para o seu corpo, tais como vitaminas e antioxidantes. Ingira um suco natural sem açúcar pelo menos meia hora antes do seu treino, já que algumas fustas são de lenta absorção.

Barras de cereais: As barrinhas de cereais são uma boa fonte de carboidratos e proteínas, sendo uma ótima opção de combustível antes e depois do treino. São extremamente saborosos e fáceis de carregar. Iogurte de frutas: O iogurte é uma ótima fonte de energia que você pode consumir a vontade antes do treino. Você ainda pode adicionar frutas, nozes, aveia, semente de linhas ou qualquer outro grão de sua preferência na hora de consumir. Ovo: O ovo é sem duvida uma dos alimentos mais completos que existe. Tudo que você precisa para construção muscular e recuperação esta contido naquela pequena bolinha branca tão insignificante aos nossos olhos! A clara do ovo é uma das melhores fontes de proteína animal que podemos encontrar, já a sua gema, esta repleta de nutrientes importantíssimos para o nosso corpo. Você pode ingerir os ovos no café da manhã, almoço e jantar. Espero que este artigo tenha sido útil para você que pratica alguma atividade física e bons treinos!

Sobre o Autor

Estudante de enfermagem e viciante em internet.

Source: <http://www.artigopt.com>