

## RECUPERAÇÃO: ADAPTAÇÃO E PREPARAÇÃO

**NÃO QUERO ME PREOCUPAR EM COMER DEPOIS DO JOGO. ESTOU MUITO OCUPADO COM MINHA FAMÍLIA E MEUS AMIGOS NA ARQUIBANCADA. POR QUE NÃO POSSO ESPERAR ATÉ A HORA DA REFEIÇÃO? ALGUMA HORA TEREI QUE COMER.**

A refeição que fará com sua família e amigos será muito importante para sua recuperação. Assim como os nutrientes que consumir após a partida, visto que eles atuam como ponte para aquela refeição.

Enquanto seu corpo ainda está quente, logo após o jogo, seus músculos utilizarão os nutrientes de maneira mais eficaz do que se esperar mais tempo.

Como amanhã treinará novamente, comer um lanche logo após a partida fará com que seus músculos estejam preparados.

Sendo assim, é melhor tomar um shake proteico ou comer uma barra energética com um pouco de água enquanto se veste e, depois, pode se divertir com seus fãs.

### TUDO BEM. O QUE PRECISO COMER PARA RECUPERAÇÃO?

**Reidrate-se** – Beba líquidos, como um isotônico

**Reponha** – Coma carboidratos

**Repare** – Coma proteína

**VOCÊ SABIA?** O creme de amendoim é uma excelente fonte de gorduras saudáveis para sua dieta, mas não é a melhor opção como fonte de proteína para a recuperação.

Os shakes proteicos ou smoothies podem facilitar o consumo de carboidratos e proteínas que você precisa de uma forma leve para o estômago. Experimente o consumo de alguma bebida proteica enquanto troca de roupa ou está escutando seu treinador... depois, pode sair e aproveitar sua próxima refeição.

### POR QUE COMER PARA A RECUPERAÇÃO?

- Para ajudar seu corpo a se adaptar aos treinos pesados.
- Para se preparar para o próximo treino, prática, sessão de exercícios ou competição.



## PRÁTICA DE BOA RECUPERAÇÃO



Acabou de terminar um treino pesado à tarde.



Enquanto se troca após a prática, consuma uma barra para recuperação, que lembrou de colocar na mochila, com um pouco de água para a recuperação.



Hora do jantar! Coma carboidratos e proteína, e tente comer uma fruta de sobremesa.



Dormir é fundamental para a recuperação. Consuma um lanche antes de ir pra cama para alimentar seus músculos. Experimente uma xícara de chocolate quente com leite



Não se esqueça de tomar o café da manhã no dia seguinte!

*As informações deste documento estão baseadas na ciência da nutrição esportiva traduzida para atletas.*