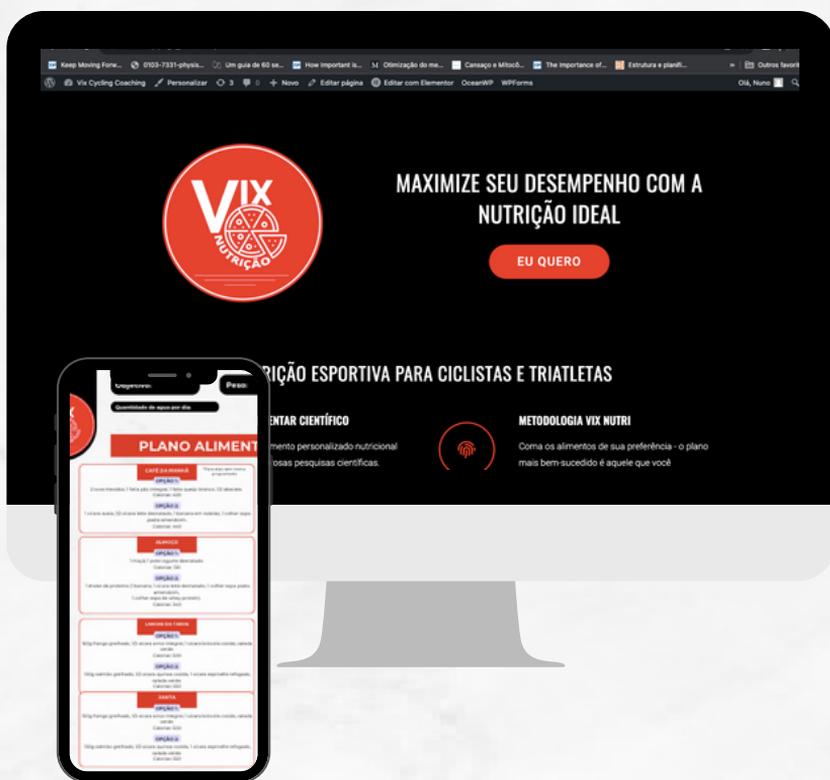


HIDRATAÇÃO

NUTRIÇÃO NO CICLISMO





VIX NUTRI

Já tem um plano de treinos ou competições na agenda? Uma estratégia nutricional de longo prazo será projetada para você, a fim de melhor apoiar seu treinamento e maximizar seu desempenho. Se você sente que está carregando quilos extras que estão atrapalhando sua subida, potência ou velocidade geral, também podemos te ajudar!

[ACESSE NOSSO SITE](#)



Partes

01

O ESSENCIAL

Comece aqui e construa uma base sólida, dominando as habilidades essenciais da nutrição pré treino.

02

QUANTIDADE

Nesta seção, você aprenderá como comer de acordo com seus objetivos específicos. Se você deseja perder gordura ou ganhar músculos, poderá ajustar sua abordagem alimentar para acelerar o progresso, superar platôs e otimizar a ingestão de energia para qualquer nível de atividade.

03

DICAS

Aqui você irá além do essencial – até mesmo além da individualização – e aprenderá estratégias de nutrição mais avançadas que o ajudarão a progredir.



O ESSENCIAL 01



Qual deve ser seu foco?

Existem algumas diretrizes gerais que vale a pena conhecer e se esforçar para alcançar. E um estudo publicado na revista *Medicine and Science in Sports and Exercise* descobriu que o desempenho no ciclismo melhorou em indivíduos que bebiam de acordo com um plano pré-determinado, em comparação com apenas ingerir líquidos quando tinham vontade.

● Importância

Diversas pesquisas demonstraram que mesmo uma pequena desidratação pode afetar negativamente seu desempenho. Uma queda de 2% no peso corporal devido à transpiração (aproximadamente 480 ml para um ciclista de 80 kg) já é capaz de prejudicar visivelmente a sua capacidade de pedalar. À medida que essa porcentagem sobe para 4%, você pode experimentar uma diminuição em sua capacidade muscular. Quando chegamos a uma perda de 5%, a exaustão pelo calor passa a ser um risco, e sua capacidade de trabalho pode cair drasticamente, chegando a uma redução de 30%. Atingir 7% de perda de peso devido à desidratação pode levar a alucinações, e 10% podem resultar em um colapso circulatório, insolação e até mesmo a morte.

Monitorar sua hidratação é fundamental. Pese-se diariamente e observe quedas repentinas no peso, sugerindo que é hora de aumentar a ingestão de líquidos.

A photograph of two cyclists in a race. The cyclist in the foreground is wearing a black and red jersey, a grey helmet, and sunglasses. The cyclist in the background is wearing a white and red jersey and a grey helmet. The background is a blurred outdoor setting.

QUANTIDADE 02

Quantidade

Quando se trata de manter-se hidratado durante o treino, a regra básica é não esperar sentir sede. A sede é um indicador tardio de desidratação, portanto, beber regularmente é essencial. Durante o ciclismo, busque tomar 2 a 3 goles a cada 10 a 15 minutos, começando desde o início do treino. Lembre-se de que você está bebendo não apenas para o momento presente, mas também para as quilometragens futuras.

Duração

Os requisitos de hidratação variam com a duração do treino. Para treinos curtos de até 1 hora, foque na hidratação pré-treino. Consuma cerca de 510-600 ml de líquido duas horas antes e mais 240 ml 20-30 minutos antes de sair. Em treinos médios de 1 a 3 horas, mantenha-se hidratado consumindo cerca de 720-840 ml de líquido por hora, acompanhadas de eletrólitos (150-210 mg de sódio) para manter a energia e o equilíbrio.

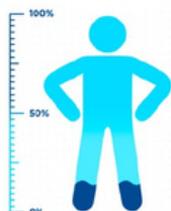


**DICAS
03**

Estratégias



Beber líquidos durante o treino: como saber se estou bebendo o suficiente?



Desidratar por diminuir a sua performance pela diminuição da sua capacidade de trabalho. Pode levar também a problemas de saúde, que podem incluir desde a exaustão térmica e alucinações até um colapso circulatório, insolação ou até à morte



Fique atento aos sintomas de desidratação leve a moderada

- ▶ Boca seca / dor de cabeça / fraca concentração
- ▶ Aumento da frequência cardíaca / aumento da temperatura corporal
- ▶ Cãimbras musculares / náuseas / fadiga incomum

Altas temperaturas e alta umidade do ar, associados ao trabalho muscular, provocam uma necessidade aumentada de eliminar calor.



Ajustes vasculares, com diminuição do volume de sangue



Aumento acentuado da taxa de sudorese

Diminuição da capacidade aeróbia (performance)

Fadiga térmica

Estratégias para monitorar a desidratação

- ▶ Pesar antes e após o pedal (menos roupa possível)
- ▶ Garantir que a perda de peso seja inferior a 2% do peso corporal



Ex: homem com 72,0 kg antes do pedal e 71,2 kg após o pedal. Perda de 0,8 kg, que corresponde a 1,1%. Avaliação: perda aceitável.



2 a 3 L por dia. Evite bebidas com cafeína. Não use isotônico

Antes do treino

Treinos \leq 1 hora: apenas água
Treinos \geq 1 hora: 100 a 200 mL / 20 em 20 min
Use isotônico

Durante o treino

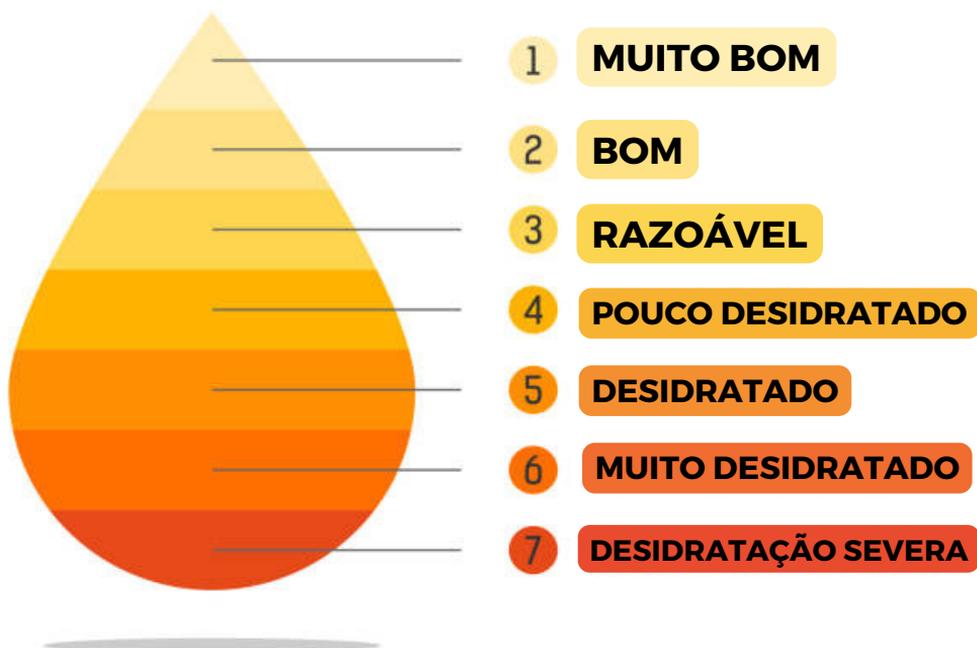
Reponha em líquidos (L) 100% a 150% do peso corporal perdido. Pode usar isotônico

Após o treino

Urina



Observe a cor da sua urina. Uma urina mais clara é um sinal de boa hidratação, enquanto uma urina escura pode indicar a necessidade de beber mais líquidos.



Guia



Esse guia é generalizado. Se você contratou nosso plano alimentar, já tem tudo estruturado de forma personalizada para as suas necessidades

ABAIXO DE 10° C

1-2 GARRAFAS POR HORA
Somente água

10° C A 21° C

1-2 GARRAFAS POR HORA
Somente água

21° C A 26° C

2-3 GARRAFAS POR HORA
Água + Eletrolitos

26° C A 32° C

3 GARRAFAS POR HORA
2 Água + Eletrolitos

ACIMA DE 32° C

4+ GARRAFAS POR HORA
2 Água + 2 Eletrolitos



@vix.nutri



nutri@vixcc.com