

NUTRIÇÃO FEMININA

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](#)





Desafios

Para muitos, as principais dificuldades para se alimentar bem são as limitações de tempo do trabalho, da família e da vida social.

Para piorar as coisas e aumentar a pressão sobre esses atletas, os esportes de resistência incentivam as mulheres (e os homens) a serem magras.

Quando esses desafios são combinados com o bombardeio midiático de paranóias alimentares como cortar radicalmente com determinado grupo alimentar, cortar com carboidratos sem motivo... com qualquer coisa que não seja aprovada pelo “guru X que você segue no Instagram”, **você obtém a receita perfeita para comprometer seu desempenho e se confundir.**

O segredo

Nestes tempos conturbados onde a informação confiável é tão escassa, **aqui estão alguns princípios-chave a serem levados em consideração não apenas para as ciclistas de elite, mas também para aquelas que estão entrando no esporte e que estão dispostas a dar um passo à frente na otimização de seu desempenho e saúde durante toda a temporada.**

Pouca Energia



Este é o primeiro da lista por um bom motivo: é um problema comum em muitas atletas de resistência do sexo feminino.

Recentemente renomeada como 'Deficiência relativa de energia no esporte' (ou RED-S), a síndrome vai além do que era anteriormente conhecido como a tríade da atleta feminina e evoluiu para um modelo que reconhece outros fatores que podem afetar a taxa metabólica, a saúde óssea, a função imunológica e deficiências nutricionais que podem afetar mulheres ciclistas.

ALGUNS DOS SINAIS E SINTOMAS QUE VOCÊ DEVE CONHECER E ACOMPANHAR COM SEU MÉDICO INCLUEM:

AMENORRÉIA (CESSAÇÃO DA MENSTRUAÇÃO POR MAIS DE 3 MESES)

PADRÕES ALIMENTARES DESORDENADOS QUE PODEM INCLUIR RESTRIÇÃO EXCESSIVA DA INGESTÃO, COMO PULAR REFEIÇÕES OU USAR MÉTODOS INSEGUROS DE PERDA DE PESO;

HUMOR DEPRIMIDO OU IRRITABILIDADE; E/OU SUSCETIBILIDADE PARA ADOECER COM MUITA FREQUÊNCIA;

Mesmo que você não seja uma ciclista de elite, deve enfrentar esse problema com a mesma seriedade de uma ciclista profissional. Para isso, você deve estar acompanhada de um bom nutricionista com experiência em ciclismo e criar um plano alimentar adequado **levando em consideração as enormes exigências físicas do esporte e a fisiologia feminina.**

Pesquisar na internet, se deixar influenciar por documentários sobre culinária e seguir a opinião de influenciadores não é o caminho.

Micronutrientes Específicos



Em geral, as mulheres ativas precisam de mais energia e fluidos do que as mulheres não atléticas. Quanto aos micronutrientes específicos, as ciclistas devem tomar cuidado extra para garantir que alguns níveis de micronutrientes sejam consistentemente adequados.

Cálcio

1

Cuidar da saúde óssea é essencial para ciclistas! **Treinos de baixo impacto e consumo excessivo de açúcar podem enfraquecer os ossos e causar problemas dentários.** Mulheres adultas precisam de cerca de 1000 mg de cálcio por dia, e aquelas com amenorreia ou anorexia nervosa devem buscar 1500 mg. **Para atingir a meta, inclua laticínios com baixo teor de gordura em sua dieta, como leite desnatado e iogurtes. Leites vegetais fortificados também são uma opção.** Brócolis e repolho são fontes vegetais de cálcio, mas é difícil comer grandes quantidades. Não tema os laticínios, eles são amigos dos ossos!



Ferro

2

Vamos falar sobre ferro, uma estrela nos bastidores do desempenho! Ele é vital para o transporte de oxigênio e energia no corpo, essencial para ciclistas. **Mulheres têm necessidades ainda maiores, especialmente devido à menstruação.** Priorizar o ferro é crucial para saúde e performance. Carne vermelha é uma aliada, mas há opções vegetais como espinafre, repolho e brócolis (embora menos eficientes). **Monitore os níveis de ferro e, se necessário, suplemente sob orientação médica. Bons treinos cheios de energia!**



Energia



Alimentar-se adequadamente para seus treinos não é apenas útil para garantir que você chegue em casa "viva", mas também oferece vantagens em "treinar o intestino" para competições. Em corridas ou treinos que duram mais de 60 minutos, a ingestão de carboidratos é um dos fatores mais críticos para sustentar altas intensidades.

Isso ajuda você a reabastecer seus estoques de glicogênio muscular esgotados e permite que você mantenha uma maior intensidade de exercício no(s) dia(s) seguinte(s).

Estudos mostram que, em média, as mulheres tendem a armazenar menos glicogênio nos músculos em comparação com os homens. Isso se deve em parte às diferenças hormonais e à massa muscular relativa entre os sexos. Como resultado, as mulheres podem esgotar seus estoques de glicogênio mais rapidamente durante o treino.

Existe uma vantagem em ter uma proporção de 2:1 Glicose:Frutose fornecida durante o exercício, o que pode aumentar a quantidade de carboidratos totais usados durante o exercício.

Na bike, é fácil se alimentar com barras, bananas, géis, bolinhos de arroz e outros lanches práticos. Priorize o conforto e não se preocupe com lanches "processados", eles não vão prejudicar sua saúde. O importante é equilibrar sua dieta diária



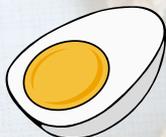
Recomendações



45kcal/kg todos os dias para uma ótima saúde e desempenho



>8g/kg de carbo 48h antes da competição



1.6g/kg/dia de proteína de alta qualidade



Calcio: 100mg/dia
Vitamina D: 300 a 2000UI por dia



2L + água que você perder durante o exercício



@vix.nutri



nutri@vixcc.com