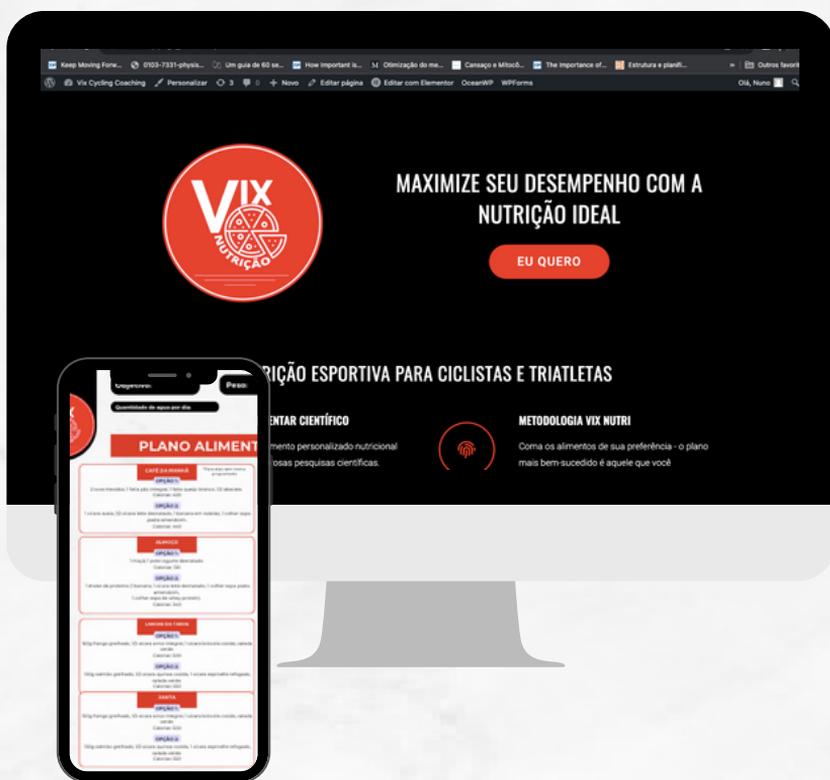


PRÉ-TREINO

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.

A cyclist wearing a white helmet, blue-tinted sunglasses, and a red and white cycling jersey is riding a black Cannondale bicycle. The cyclist is in a dynamic, forward-leaning posture. The background is a blurred outdoor setting with greenery. A black rectangular frame is overlaid on the center of the image, containing the text.

**O ESSENCIAL
01**

O que é essencial? **Depende da intensidade e duração do seu treinamento, do que você consegue comer durante o treino e de como seu corpo tolera a comida antes do pedal.**



Bom, apesar da moda das dietas com baixo teor de carboidratos hoje em dia, **posso garantir que nenhuma corrida será vencida e nem o máximo desempenho será alcançado seguindo uma dieta baixa em carboidratos.** Claro, pessoas sedentárias podem sobreviver comendo pouco carboidrato, mas como atletas de resistência, não queremos apenas sobreviver. **Precisamos performar, recuperar e estar prontos para treinar novamente no dia seguinte. E para isso, os carboidratos são essenciais!**





Em atletas, dietas com baixo teor de carboidratos podem levar a:

1) desempenho abaixo do ideal

2) má recuperação

3) função imunológica reduzida

4) perda muscular

Portanto, você já pode presumir que vou te dizer que o foco principal da sua refeição pré-treino deve ser os carboidratos. Pense em “aveia, arroz, frutas, alguns vegetais, xarope de bordo, panquecas, etc.” - todos ótimas fontes de carboidratos.



Você não digerir completamente sua refeição pré-treino, corre o risco de passar por uma experiência não muito agradável que chamamos de "desconforto intestinal" - e acredite, NÃO é divertido. **Então, queremos evitar isso.**

Por exemplo, se faltar 4 horas para o seu passeio, o arroz com ovos é uma boa escolha. Mas se estiver a apenas uma hora, opte por algo mais leve como uma tortilha ou um bolo de arroz com pasta de amendoim e mel.



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

Se há algo que quero contribuir fortemente é:
PARE DE CONFIAR APENAS EM MASSAS, POR FAVOR!

Recomendações de carbo Pré-treino	
Tempo antes	Gramas de carbo por kilo
4 hrs	3 - 4g
3 hrs	2 - 3g
2 hrs	1 - 2g
1 hr	0.5 - 1g

Como mencionei antes, a nutrição pré-treino é altamente individual e cada atleta deve experimentar para descobrir o que funciona melhor para si. Dito isso, as recomendações para a ingestão de carboidratos antes do exercício variam de 1 grama por quilo de peso corporal, se comer 1 hora antes do treino, até 4 gramas por quilo de peso corporal, se comer 4 horas antes.

Se você está fazendo esforços mais leves ou é mulher, deve buscar a extremidade inferior dessas recomendações, pois as mulheres tendem a depender um pouco menos de carboidratos do que os homens do mesmo nível de condicionamento físico e geralmente precisam de menos calorias.

Agora, quando eu falo disso, sempre rola a pergunta: "Mas o que tem de errado com o macarrão?". Nada, macarrão é ótimo! O problema é depender obsessivamente só dele e acreditar que é o único segredo pro carregamento de carboidratos.



**DICAS
03**

Vamos ver alguns exemplos da vida real para entender melhor. Vou usar um atleta de 63,5 kg

Objetivo de carbo para atleta de 63,5kg

Horas antes	Gramas de carbo por kilo	Exemplo
4 hrs	3 - 4g	195-250g
3 hrs	2 - 3g	155-190g
2 hrs	1 - 2g	65-125g
1 hr	0.5 - 1g	30-65g

Alguns atletas se dão bem com um pequeno lanche antes, enquanto outros preferem não comer antes do treino. Normalmente, o impacto no desempenho é causado por escolher os alimentos errados ou comer demais, o que pode resultar em desconforto durante a pedalada. [Veja as metas na próxima página.](#)

Vamos ver alguns exemplos da vida real para entender melhor. Vou usar um atleta de 63,5 kg

Pedal de 3 horas: em grupo

Tempo	Comida	Carbo
3 horas	1 copo de aveia	55g
antes	1 copo de suco de laranja	26g
	1 colher de mel	21g
	1 banana	25g
1,5 horas	2 pães de forma	30g
antes	1 colher de geleia	20g
Total de carbo:	177g	
Gramas p/ kg	2,75g/kg	

Exemplo 1

Pedal de 4 horas: Ou corrida

Tempo	Comida	Carbo
3 horas	1 Crepioca c/ geleia	65g
antes	2 copo de suco de laranja	55g
	2 bananas	30g
1,5 horas	2 pães de forma c/ pasta de amendoim	50g
antes	1 Palatinose	30g
Total de carbo:	230g	
Gramas p/ kg	3,7g/kg	

Exemplo 2

Pedal de 1 hora: Giro leve

Tempo	Comida	Carbo
1 hora	1/2 copo de aveia	10g
antes (Opcional)	1 copo de café	0g
	1 copo de granola	25g
Total de carbo:	35g	
Gramas p/ kg	0,5g/kg	

Exemplo 3



@vix.nutri



nutri@vixcc.com