

vida
FLEX

estratégias EXTRAS!

Saiba algumas **estratégias extras** que vão te ajudar na dieta!



LOW CARB

O que determina se uma dieta é low carb ou não é basicamente a porcentagem do consumo de carboidratos nela. **Uma dieta low carb pode ter até 40% da dieta proveniente de carboidratos.** Isso quer dizer que em uma dieta de 2000kcal, por exemplo, o indivíduo poderia consumir até 800 kcal de carboidratos, que é equivalente a 200 g de carboidrato por dia! Isso é pouco pra você? Você pode até estar fazendo uma dieta caracterizada como low carb sem perceber, dentro desse parâmetro. **Ou seja, dieta low carb só é um bicho de sete cabeças pra quem não entendeu como ela funciona e a dissipar de forma completamente ignorante.** Não estou falando pra você fazer uma dieta low carb, como eu já disse, ela não promove nenhum resultado diferente em questão de perda de gordura.

JEJUM INTERMITENTE

O principal fator que pode contribuir na dieta com o Jejum Intermítente é a adesão, para quem gosta de refeições mais volumosas. Se você é o tipo de pessoa que prefere comer poucas quantidades ao longo do dia todo, desconsidere. Mas se você, assim como eu, gosta de comer em grande volume, pode ser interessante utilizar-se dessa estratégia na sua rotina, já que terá um período menor para bater suas calorias, então poderá comer mais volume de comida nesse pouco tempo.

Mas pese as consequências disso. Eu, por exemplo, amo comer em grande quantidade e já utilizei o Jejum Intermítente como estratégia na minha dieta, o que funcionou por um certo tempo. Atualmente, eu não consigo mais ter adesão na dieta fazendo isso. Quando eu passo muito tempo em jejum, sinto muita fome e, quando vou comer, acabo querendo comer mais do que deveria, exagerando nas calorias. Se você acha que isso vai acontecer com você, não faça essa estratégia. Você consegue mais volume em suas refeições de outros jeitos (que falarei mais pra frente). **Entretanto, se você acha que se adaptaria bem a isso e os prós valem mais do que os contras, vá fundo.**

De qualquer jeito, não fará uma diferença tão significativa, já que você basicamente só mudará o nutrient timing na sua rotina no geral. **O que emagrece é estar em déficit calórico, não fazer jejum.**

PRÉ-TREINO

- 1. de 30 minutos a 1 hora antes:** fontes de carboidratos de rápida absorção. Justamente aqueles docinhos com açúcar que falei que são interessantes nesse cenário, por terem uma absorção mais rápida, evitando desconforto intestinal durante o treino.
- 2. de 1 hora a 2 horas antes:** fontes de carboidrato com proteínas. Nesse caso, o tempo para a digestão aumenta um pouco, podendo utilizar-se de fontes de proteína também, mas gorduras ainda não se tornam interessantes.
- 3. de 2 a 3 horas antes:** refeição completa, com carboidratos, proteínas, gorduras e fibras. Nesse caso o tempo para a digestão é o suficiente para consumir todas as fontes de macronutrientes e fibras, a fim de não passar fome durante o treino.

PÓS-TREINO

FONTES DE PROTEÍNA ASSOCIADA A FONTES DE CARBOIDRATO são ideais. Fontes de gordura não se tornam interessantes nesse cenário, já que precisamos ativar logo a insulina para iniciar a recuperação muscular, então é interessante o consumo de alimentos com uma rápida absorção. Doces com açúcar são interessantes, por serem fontes de carboidratos simples, assim como farinha branca, sucos de frutas, frutas, etc. Além disso, combinar esses alimentos com fontes de proteína com um baixo teor de gorduras é essencial, como frango, whey protein, atum sem óleo, carne de patinho, etc.

vida
FLEX