



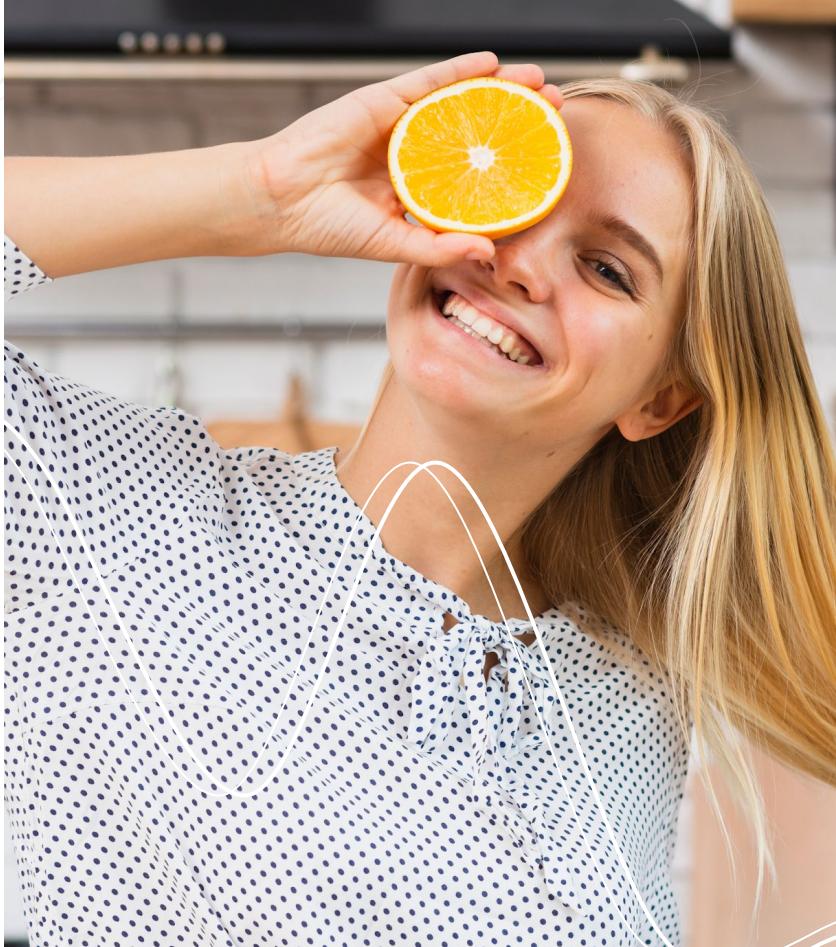
**O que são macros?
Quais são eles?
Qual é a importância
de bater os macros.**

Macronutrientes

Macronutriente é tudo aquilo que tem capacidade de gerar energia para o nosso corpo.

Existem três macronutrientes:
carboidratos, proteínas, gorduras.





Qual a diferença entre macronutrientes e micronutrientes?

A diferença entre eles é que os macronutrientes são exigidos em maior quantidade pelo organismo, enquanto os micronutrientes, como vitaminas e minerais, são absorvidos em menor quantidade.

Quantas calorias cada macronutriente fornece?

- 1g de carboidrato = 4kcal
- 1g de proteína = 4kcal
- 1g de gordura = 9kcal



Como encaixamos os macros na dieta flexível?

Em vez da contagem típica de calorias, por exemplo: consumir 2.000 calorias por dia.

A dieta flexível conta macronutrientes, por exemplo:

150g de proteína, 80g de gordura, 170g de carboidratos = 2.000 calorias.

Isso influencia mais a composição corporal do que apenas a perda ou ganho de peso.



E por que eu preciso bater esses macros?

Porque cada um deles tem uma função específica no seu organismo e é calculado de acordo com as suas necessidades.

Por exemplo, de acordo com o seu peso, altura e objetivo, existirá uma quantidade ideal de consumo de proteínas.

Normalmente quando a pessoa quer ganhar ou manter a massa magra, há uma necessidade mínima de consumo de proteínas diariamente.

