

# NUTRIÇÃO

# 100

## Dúvidas

Com **Mandi Tomaz**



# CICLO DOS CARBOIDRATOS

## PARTE 2

Para ganho de peso, ganho massa muscular eu posso fazer ciclo de carboidratos?

Vamos rever os objetivos do ciclo:

- aceleração do metabolismo (T4 e T3);
- redução da fome;
- aumenta da leptina (saciedade);
- melhor adesão;
- manutenção da massa magra (maior performance no treino).

Esse em relação ao emagrecimento.

No ganho de massa magra ocorre aumento a sensibilidade à insulina e diminuição formação de gordura:

- em uma ciclagem semanal, sincronizamos com as demandas dos treinos especificamente. A distribuição dos dias não é rigorosa quanto à quantidade de dias low, médio e alto, podendo variar conforme a necessidade, inclusive semanalmente.
- se a ciclagem não for semanal, temos opções de variação. Pode ser:
  1. 1 semana low, 1 semana médio e 1 semana alto;
  2. 1 semana alto e 1 semana baixo ou médio;
  3. ou 4 semanas baixo e 2 de carbo alto.

Como ficaria para perda de peso?

Maria Helena - 80 Kg  
↳ VET 2.500 Kcal (GET 3.000Kcal)

$$\begin{array}{l}
 3\text{g/Kg} \text{ de peso de PTN} \Rightarrow 240\text{g} \rightarrow 960\text{Kcal} \\
 3\text{g/Kg} \text{ de peso de CHO} \Rightarrow 240\text{g} \rightarrow 960\text{Kcal} \\
 0,8\text{ Kg de peso de gord.} \Leftarrow 64\text{g} \Leftarrow 580\text{Kcal}
 \end{array}
 \begin{array}{r}
 2500 \\
 1920 \\
 \hline
 580\text{Kcal}
 \end{array}$$

- Manter as calorias por 4 a 6 semanas
- Reduzir as calorias por 4 a 6 semanas



|     | ↑ CARB     | Médio      | ↓ CARB     |
|-----|------------|------------|------------|
| CHO | 3g/Kg      | 2g/Kg      | 1g/Kg      |
| PTN | 3g/Kg      | 3,5g/Kg    | 3,5g/Kg    |
| GOR | 0,8g/Kg    | 1,02g/Kg   | 1,47g/Kg   |
|     | 2.500 Kcal | 2.500 Kcal | 2.500 Kcal |

PERDA DE PESO

- + Calorias reduzidas
- + Adaptação metabólica
- + Aumento do déficit

|   | ↑ CARB     | MÉDIO      | ↓ CARB     |
|---|------------|------------|------------|
|   | 3g/Kg      | 2g/Kg      | 1g/Kg      |
| * | 3g/Kg      | 3g/Kg      | 3g/Kg      |
| * | 0,8g/Kg    | 0,8g/Kg    | 0,8g/Kg    |
|   | 2.500 Kcal | 2.180 Kcal | 1.860 Kcal |

↳ ↑ atividade física

Como ganhar peso?



Mantenho  
calorias  
em dias  
de ↑ CARB

Jéssica → 80 Kg  
↳ VET 3.500 Kcal (GET 3000)

$$\begin{aligned} & \times 2,5 \text{g/Kg} \text{ PTN} \rightarrow 200 \text{g} \rightarrow \underline{\underline{800 \text{Kcal}}} \\ & \times 5 \text{g/Kg} \text{ CHO} \rightarrow 400 \text{g} \rightarrow \underline{\underline{1.600 \text{Kcal}}} \\ & \times \text{GORD} \rightarrow \underline{\underline{1.110 \text{Kcal restantes}}} \\ & 1,52 \text{g/Kg} \leftarrow 122 \text{g} \end{aligned}$$

Reduz CARB  
e mantém  
os outros

GANHO DE  
PESO

| ↑ CARB       | MÉDIO         | ↓ CARB        |
|--------------|---------------|---------------|
| 5g/Kg        | 4g/Kg         | 3g/Kg         |
| 2,5g/Kg      | 3,5g/Kg       | 3,5g/Kg       |
| 1,52g/Kg     | 1,52g/Kg      | 1,97g/Kg      |
| 3500<br>Kcal | 3.500<br>Kcal | 3.500<br>Kcal |