

# 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).

Esses 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)

3g/Kg de peso de PTN  $\Rightarrow$  240g  $\rightarrow$  960 Kcal  
 3g/Kg de peso de CHO  $\Rightarrow$  240g  $\rightarrow$  960 Kcal  
 0,8 Kg de peso de gord.  $\Leftarrow$  64g  $\leftarrow$  580 Kcal

2500  
 1920 -  
 -----  
 580 Kcal

- $\rightarrow$  Manter as calorias por 4 a 6 semanas
- $\rightarrow$  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	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)

x 2.5g/Kg PTN → 200g → 800Kcal

x 5g/Kg CHO → 400g → 1.600Kcal

x GORD → 1.110 Kcal restantes

1,52g/Kg ← 122g

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 Kcal	3.500 Kcal	3.500 Kcal