

NUTRIÇÃO

100

Dúvidas

Com **Mandi Tomaz**



ESTRATÉGIA PARA GANHAR MÚSCULO PARTE 2

Dando continuidade ao conceito Nutring Timing, o consumo de carboidratos e proteínas é indicado no pós treino, além da reparação celular, a síntese de glicogênio parece estar otimizada mas esse dado não é tão relevante para aquele que realizam apenas um treino durante o dia. Então a distribuição de alimentos ao longo do dia, de forma natural, bem escolhidos, fracionados e quantificados, por si só já suplementam o que é essencial para oferecer boas condições ao músculo no pós treino.

O que fazer para minimizar o ganho de gordura? Uma vez que temos insulina a todo vapor e superávit calórico, como é possível não engordar?

O ponto chave para desacelerar o bulking e alterar a estratégia é a observação corporal. A retenção de líquidos é sinal de alta de insulina (retenção de sódio e água), pode ser acompanhado através de medidas e fotos comparativas. Acompanhar as dosagens de sensibilidade à insulina também é bom parâmetro. A prostração pós prandial (pós refeições) também indica insulina elevada, o resgate rápido de glicose e aminoácidos do sangue provoca hipoglicemia que é observada por este sinal.

Outra razão para essa letargia é a maré alcalina. A composição do ácido clorídrico no estômago para a digestão exige o resgate de íons H⁺ do sangue. Dessa forma, o sangue altera sua "acidez", ficando mais básico (trata-se de uma regulação fina), o que gera essa letargia. Nesse quadro, é preciso observar se o responsável foi uma refeição com alta carga glicêmica ou uma insulina alta.

Para desacelerar o bulking, é preciso mexer na dieta ou aumentar a atividade física aeróbica, principalmente pós musculação.

ESTRATÉGIA PARA GANHAR MÚSCULO PARTE 2

O exercício aeróbico é limitante, se eu não tenho um bom condicionamento cardiovascular sou sinalizada através da taquicardia excessiva e mal estar. Os transportes de nutrientes são maximizados pelos aeróbicos, desta forma tenho melhora do metabolismo no processamento de energia, por melhor oferta e distribuição de sustratos. Tenho consequentemente com isso, uma melhora da reparação e construção muscular.

Aumentar as calorias lentamente produz melhores resultados para minimizar o ganho de gordura. Rotina de treinos e comer limpo habituam o corpo a uma atividade constante e isso é saudável para o equilíbrio do organismo. O tempo de bulking ideal é de 8-12 semanas. Além disso começa a ocorrer diminuição da sensibilidade à insulina, é hora de diminuir as calorias.

O que é esperado com o bulking?

em homens esperamos um ganho de 0,5kg por semana, de massa magra, em mulheres, menos. Isso ocorre nas primeiras 6-8 semanas, depois ocorre a estagnação e é o momento de reduzir as proteínas.

São recomendações gerais:

- Ingerir proteínas 0,4-0,5g de proteínas pré e pós treino;
- Efeito anabólico máximo com 20 a 40g de proteínas;
- Pré e pós treino não deve ser separadas por mais de 33-4 horas;
- Parece que adicionar carboidratos de rápida absorção até 3 horas pós exercício não significa incremento no balanço proteico muscular;
- Aplicar os shakes de forma inteligente.

