

"Minha mãe malha há um ano e descobri o whey por causa dela. Mas fui a uma nutricionista para saber se poderia tomar. Ela alinhou os horários e a quantidade do produto de acordo com os exercícios que faço.

> Gosto muito de correr. Nesses 12 meses tomando o whey antes e depois do treino, pulei de 65kg para 52kg. Meu percentual de gordura passou de 22 para 14.

Agora quero aumentar o músculo. O whey dá uma auxiliada, mas 70% do seu corpo é o que você come.

Por isso, é importante ter um acompanhamento. Como sempre gostei de cozinha, passei a adaptar minhas receitas.

Até criei o blog Papo Gula, onde coloco dicas de alimentação saudável, como o crepe com whey (ver receita ao lado).

Maria Vasconcelos Rocha, 23 anos



Crepe de whey da Maria

- > 2 porções
- > 10 minutos

INGREDIENTES

2 claras de ovo / 10 colheres (sobremesa) de farelo de aveia / 1scoop de whey / 50ml de água / Recheio: frutas vermelhas

PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador e despeje a massa numa frigideira antiaderente. Grelhe os dois lados, coloque num prato, jogue o rechejo e feche o seu crepe.

DICAS DA ESPECIALISTA

Consumo deve ser avaliado

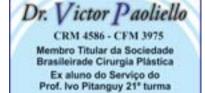
A nutróloga Regina Mestre, da clínica de Nutrição e Estética, no Rio de Janeiro, consome e recomenda whey protein, mas ressalta seus efeitos colaterais.

"Para quem faz dieta, é um produto muito bom, porque dá bastante saciedade. Mas temos que lembrar que esse produto é um complemento alimentar. A pessoa precisa fazer exames para ver se não vai sobrecarregar o rim. Seu consumo deve ser bem avaliado pelo médico", diz.

E acrescenta: "O cuidado é redobrado em diabéticos e idosos. E não é uma bomba. O atleta não vai ficar cheio de músculos, como sugerem algumas embalagens. Faz parte de um processo. Às vezes, as pessoas almejam um corpo que não vão alcançar. Todos temos que respeitar nossos limites. O ideal é ter uma boa base alimentar e fazer exercício. Só tomar o suplemento não adianta".



REGINA destaca efeitos colaterais



CIRURGIA PLASTICA Tel: 3084-7802 99966-1813 / 99956-2411

www.vpcirurgiaplastica.com.br







Uma gripe prolongada pode não ser gripe.

O inverno pode levar ao surgimento de outras doenças com sintomas semelhantes. A técnica de biologia molecular pode auxiliar no diagnóstico para um tratamento de sucesso. Consulte o seu médico.

