



E-book

**5 DICAS ESSENCIAIS
PARA MELHORAR SUA
PERFORMANCE NO**

JIU JITSU



OLÁ! TUDO BEM?

Preparamos esse e-book para você que busca melhorar seu desempenho durante os treinos de jiu jitsu, com 5 estratégias indispensáveis para alcançar esse resultado.

Caso tenha alguma dúvida, fique a vontade para mandar uma mensagem, ficaremos felizes em te ajudar!



VALORIZAR O CONSUMO DE CARBOIDRATOS

Durante os treinos e lutas o seu corpo utiliza muita energia que, para ser eficiente, deve ser disponibilizada através dos carboidratos.

Por isso, quando pensamos em desempenho no Jiu Jitsu, é importante ajustar o consumo de alimentos ricos em carboidratos, pois eles serão sua principal fonte de energia!



Os carboidratos podem evitar o aparecimento da fadiga precoce e também não fazem com que seu corpo não utilize seus músculos como fonte de energia, dessa forma você não perde massa muscular.



VALORIZE O CONSUMO DE CARBOIDRATOS

Exemplos de alimentos fonte de carboidratos:

Pães	Mandioca
Macarrão	Batatas
Tapioca	Frutas
Granola	Aveia
Arroz	Cereais



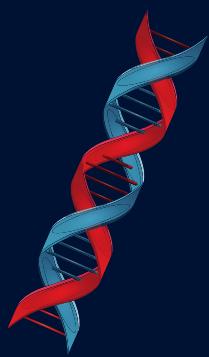
ATENÇÃO AO CONSUMO DE PROTEÍNA

É comum achar que quanto mais proteína você comer (carnes, peixes, ovos, whey..) mais terá aumento de massa muscular.



Você sabia que o excesso de proteínas na dieta pode prejudicar seu desempenho?

Comer mais proteínas do que é necessário pode fazer com que seu corpo use a proteína como fonte de energia e essa não é a intenção!



Os aminoácidos (que formam proteínas) são os "alimentos dos músculos", por isso deve ser feita uma boa distribuição do consumo ao longo do dia para otimizar a recuperação muscular.



ATENÇÃO AO CONSUMO DE PROTEÍNA



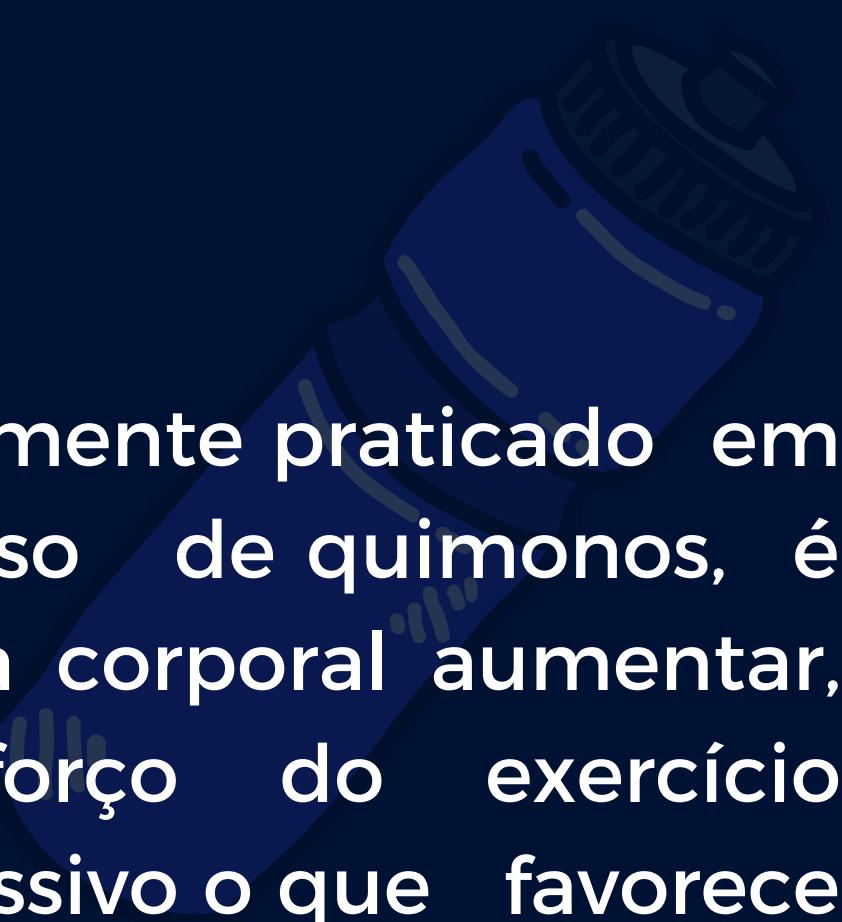
Pense em consumir um alimento de proteína por refeição! Fracionando dessa maneira:

- Café da manhã: adicione ovos nesta refeição
- Almoço: adicione um filé de frango, peixe ou carne bovina
- Lanche da tarde: adicione Whey Protein
- Jantar: repita o almoço! Adicione um filé de frango, peixe ou carne bovina

→ Alimentos fonte de proteína: carnes, ovos, peixes, frango, leite e derivados

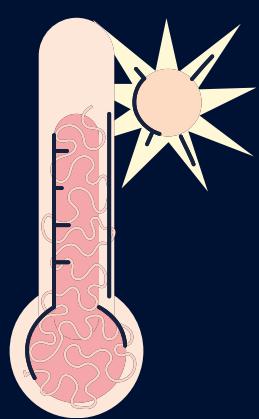


MANTENHA UMA BOA HIDRATAÇÃO



Por ser um esporte geralmente praticado em sala fechada, com uso de quimonos, é bem fácil a temperatura corporal aumentar, além do próprio esforço do exercício contribuir com suor excessivo o que favorece a elevação da temperatura corporal, por isso a grande necessidade de uma boa hidratação.

A desidratação pode causar



Aumento da temperatura
do seu corpo



Câimbras



Queda do desempenho



Dores de cabeça



ATENTE-SE AOS MICRONUTRIENTES

Micronutrientes são vitaminas e minerais presentes nos alimentos e que tem funções específicas em seu corpo, portanto a falta desses nutrientes pode afetar diretamente seu desempenho nos treinos e lutas.

É muito comum as pessoas focarem apenas nos carboidratos, proteínas e gorduras, que constituem o grupo dos macronutrientes.

Porém, os micronutrientes são tão importantes quanto. Eles são nutrientes que necessitamos em menor quantidade, mas são fundamentais para regulação dos processos do organismo, por exemplo, atuam nos processos de:

Contração muscular

Melhora do sistema imunológico

Recuperação muscular

Retardo dos sinais do envelhecimento



AINDA SOBRE OS MICRONUTRIENTES

Para exemplificar um pouco... A deficiência de vitaminas e minerais pode ocasionar:

- Fraqueza
- Anemia
- Perda de peso
- Diarréias
- Problemas de pele

Todos os tópicos acima podem influenciar diretamente no desempenho físico, no momento do treino ou num campeonato, por exemplo.



Invista no consumo de frutas, legumes e verduras para garantir os benefícios dos micronutrientes para melhorar o rendimento do seu treino.



CUIDE DO SEU SONO

O descanso faz parte do combo de sucesso no treino!

Durante o momento que você está dormindo, alguns hormônios são produzidos



Eles podem influenciar na sua disposição e até mesmo na sua composição corporal

Que tal tentar estabelecer um horário para ir dormir e, se possível, desligar os aparelhos eletrônicos perto do momento de se deitar?



Lembre-se que: o descanso é tão importante quanto o treino!



HEEEY, TUDO BEM?



Se você ainda não nos conhece, muito prazer! Nós somos a MetaFamily, os membros da equipe da Clínica MetaVita, uma equipe diferenciada que acredita na maneira leve de viver a vida.

Nós ensinamos diariamente que é possível alcançar o objetivo que você deseja sem precisar deixar de viver a vida que você tem hoje ou de comer as coisas que mais gosta.

"Pessoas transformam o mundo, nós transformamos pessoas"





FICOU COM ALGUMA DÚVIDA? VEM BATER UM PAPO COM A GENTE. BASTA TOCAR NO LOGO!

