

Olá, me chamo Lucicleide santos

Sou nutricionista, graduada pela universidade são Miguel e pós-graduada em auditoria, qualidade e vigilância sanitária em alimentos, possuo diversos cursos, especializações e simpósios, principalmente nas áreas de emagrecimento, nutrição esportiva, nutrição em estética e nutrição clínica.

Priorizo sempre a ingestão da “comida de verdade” de que modo fazem parte os alimentos in natura em nossas vidas, por isso busco motivar e direcionar as pessoas a realizarem as suas melhores escolhas alimentares com constância, consciência e equilíbrio, pois considero que além dos alimentos favorecerem momentos prazerosos em nossas vidas, são também aptos de tratar sintomas e curar doenças .

A nutrição atua em diversas áreas e te ajuda a atingir diferentes objetivos:

- Nutrição clínica
- Nutrição esportiva
- Emagrecimento
- Reeducação alimentar
- Nutrição estética.

Qual seu objetivo? Quais dessas áreas pode de fato te ajudar? O que mais te incomoda?

Segue algumas Orientações nutricionais básicas

Concentre-se na sua alimentação e mastigue sempre bem devagar, saboreando os alimentos.

Não é necessário excluir radicalmente nenhum alimento (**NENHUM alimento** sozinho tem o poder de **engordar ou emagrecer** alguém)

Faça uma alimentação variada consumindo alimentos diferentes para obter todos os nutrientes.

Fracione suas refeições (5 a 6 vezes por dia) e sempre respeite os horários e as quantidades prescritas.

Beba 1 a 2 litros de água por dia, mas não exceda o consumo de 200 ml durante as refeições principais.

Use sal moderadamente.

Consuma fibras (saladas, frutas, legumes), carboidrato (pães, bolachas, arroz e macarrão integrais) e proteína (carnes, frango, peixe, ovos), preferindo preparações grelhadas, assadas ou cozidas, acrescentando pouco óleo, apenas no final do preparo.

Use produtos lácteos de boa procedência.

EVITE

- ❖ Alimentos ricos em gorduras, como enlatados e embutidos.
- ❖ Excesso de bebida alcoólica pode atrapalhar os resultados não apenas de quem quer **emagrecer**, como também quem visa a hipertrofia!

Nas academias a pergunta mais comum que me fazem é: **o que comer antes e depois do treino?** É impossível acabar com as gordurinhas indesejadas e ganhar aqueles músculos desejado se sua alimentação não estiver alinhada. Muitas vezes a dificuldade está na alimentação de fato, no que comer antes e depois dos treinos. E eu sempre respondo: DEPENDE, é todo um contexto!

Uma boa alimentação é fundamental tanto para quem treina pretendendo perder peso quanto para quem quer hipertrofia. É de suma importância a atenção com a alimentação, não adianta dá o melhor

na academia se a alimentação não estiver ok. Por isso a importância do acompanhamento com nutricionista e um bom profissional da área da educação física, quando os dois trabalham juntos compartilhando conhecimentos e através dos estímulos nutricionais e mecânicos fica mais fácil chegar ao objetivo desejado.

Segue algumas sugestões de uma alimentação Pré-treino e pós treino

O que comer no Pré-treino, alguns exemplos: carboidratos de fácil digestão como batata doce, macaxeira, tapioca, frutas (mamão, banana...), bolacha de arroz. Esses alimentos produzem glicose de modo mais veloz contribuindo no ganho de energia para o exercício, porém todo o processo de digestão (degradação e absorção dos alimentos, começar pela mastigação) deve ocorrer, mas requer tempo. Seu Pré-treino pode ser seu jantar, se você treinar cedinho, ou seu almoço se vai treinar a tarde (exemplos). Lembre-se Todas as refeições também interfere no seu desempenho.

Já o pós-treino irá depender do objetivo de cada um claro. Sempre sugiro para meus pacientes uma refeição completa com proteínas (ovos, carne, frango, peixes), carboidratos de boa qualidade, para auxiliar na absorção de proteínas, gorduras boas (azeite, abacate, castanhas, sementes como chia linhaça), saladas, frutas também é importante. Caso tenha pouco tempo um iogurte natural com uvas passas, vitamina com sua fruta preferida, uma omelete com queijo e tomate.

Agora se necessitar suplementar por conta do corre corre do dia a dia é importante procurar um profissional para ajustar a distribuição no seu planejamento, porque dependendo do objetivo a quantidade de proteína pode influenciar no seu desempenho.

E Beba bastante água!