

Como se cozinha um treino

Numa refeição existem vários momentos, embora não estejam sempre presentes podemos encontrar pelo menos cinco.

- Sopa
- Salada
- Prato principal
- Segundo prato
- Sobremesa/chá/café

A organização de um treino poderá também ser observada como a criação de um menu.

- A sopa são os Aquecimentos
- A salada os Aquecimentos Complementares
- O prato principal as Posturas
- O segundo prato as Aplicações
- A sobremesa/chá/café o Arrefecimento

No entanto, no dia a dia nem sempre é possível cozinhar com todos estes momentos que estão muitas vezes relacionados com situações especiais ou de mais disponibilidade de quem cozinha.

É frequente em vez de um menu faustoso uma refeição apresentar uma sopa, um prato principal e uma bebida quente no final. Estas refeições não perdem no entanto capacidade nutritiva. Pelo contrário, é na simplicidade dos ingredientes que a nutrição pode ser encontrada.

Em algumas situações a refeição poderá ser só uma sopa ou um prato. Mas, a longo prazo poderá tornar-se pouco nutritiva se não existir alguma variedade ou adicionado um outro momento.

Faço-lhe o convite para que elabore agora a sua refeição.

Criar o seu próprio programa de treino

Dias	Exercícios	Tempo aproximado
Manhã		
Noite		
Exercício de Emergência		

Dias em que a prática aconteceu neste mês

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30