



# CRAZYBULK

BULKING • CUTTING • STRENGTH

GUIA DE NUTRIÇÃO

## Índice

Guia de Nutrição	2
Equação da Perda de Peso	3-4
Qualidade Calórica & Macronutrientes	5
Proteína	6
Carboidratos & Gorduras	7
Crossovers & Várias Refeições	8
Plano de Refeições de Exemplo	9-11
Comendo e Treinando & Ingestão Diária	12-13
Fluidos & Resumo	13



## Guia de Nutrição

O grande médico da filosofia Hipócrates afirmou “Deixe que o alimento seja a sua medicina e que a medicina seja o seu alimento.” Ele era um homem muito inteligente e você deve seguir o seu conselho para o resto de sua vida.

Você provavelmente está bem ciente, que para chegar o mais longe possível ao fazer musculação e treinar, apenas uma rotina de exercícios regulares não vão adiantar se você não tiver os hábitos alimentares corretos. Muito parecido com a qualidade na regra do movimento, a dieta é quase 90% do jogo, o que faz sentido.

Se você trabalhar duro na academia cinco dias por semana e ingerir quantidades maciças de bebidas e alimentos não nutritivos, como você pode esperar fazer algum progresso? A triste realidade é, você não vai progredir.

No melhor dos casos, você talvez mantenha o seu peso e fique em uma forma decente, mas você nunca vai ser capaz de se transformar totalmente e alcançar o melhor corpo possível para você.

Um plano de alimentação inteligente e sólido pode mantê-lo livre de doenças, lhe dar melhor funcionamento do cérebro e prevenir a inflamação por todo o seu corpo. Estes são os valores intrínsecos que você deve ter como motivação para permanecer no caminho certo.

A educação para com sua alimentação é a melhor abordagem neste caso. Seu objetivo é tomar decisões baseadas em informação ao se alimentar em casa, em restaurantes, na estrada e no trabalho.

Lembre-se, cada célula do corpo humano se regenera em cerca de um ano e meio. Estas células crescem a partir do alimento que você consome, então, você definitivamente é o que você come. Tenha isso em mente quando você for querer beber aquela garrafa de refrigerante, aquele hambúrguer apimentado com queijo duplo e pedir aquela porção de grande de batata frita.

## Equação da Perda de Peso

Qual a melhor maneira de começar uma discussão sobre alimentação se não com perda de peso? Para alguns, esta é uma batalha que acontece ao longo da vida e para outros é apenas uma fase de correção rápida antes de um grande evento como um casamento, reunião de turma ou férias.

Não importa quanto você tente analisar e distorce-lo, o processo sempre é o mesmo. Seu corpo contém gordura subcutânea e visceral. Subcutânea é o tipo encontrado logo abaixo da pele e você pode apalpá-la facilmente com a mão.

A gordura visceral é mais profunda e é encontrada no interior do abdômen e ao redor dos órgãos, o que aumenta o risco de doenças cardíacas, diabetes e uma série de outras tragédias indesejados.

Embora a gordura subcutânea possa fazer você se sentir autoconsciente, ela é relativamente benigna em comparação com a visceral. Quando você perde peso, isso ocorre através de todo o seu corpo. Isto inclui o seu abdômen, braços, pernas, rosto, pescoço e todas as outras partes.

O resultado final é que a gordura subcutânea e a visceral desaparecem ao mesmo tempo. Portanto, você tem uma situação ganha-ganha, porque pode recuperar a sua autoestima enquanto reduz o risco de câncer de cólon.

E você não precisa ter um PhD para entender como fazer isso. É realmente um jogo de números. Queime mais calorias do que você consome diariamente e você vai criar o que é chamado de um déficit calórico. Quando você tem um déficit calórico, seu corpo não tem escolha senão queimar gordura armazenada para a energia. O resultado final é a perda de peso.

Por outro lado, quando você ingere mais calorias do que queima, você terá uma produção excedente. O resultado final disso é o ganho de peso. Divertido né?

Isso traz à tona a contagem de calorias. Diversas pessoas estremecem só de pensarem em contar calorias, contudo, não é tão difícil quanto parece e definitivamente é eficaz.

A melhor abordagem para isso é manter um diário com anotações de cinco dias que registrará cada migalha de comida e cada tipo de bebida que você consome que contém calorias. Some todas os valores de todos os dias e faça a divisão por cinco para obter uma média.

Por exemplo, se você consumir 1.800, 2.000, 1.700, 2.500 e 3.000 calorias, o total nos cinco dias será 11.000 calorias. Divida isso por 5 e sua ingestão média diária de calorias será 2.200. Agora você tem a informação que você precisa para perder peso, ganhar peso ou manter.

Em relação a perda de peso, quando você quer perder 500g, você precisa queimar 3.500 calorias. Talvez você já esteja familiarizado com isso.

Uma maneira fácil de conseguir isso é queimar 500 calorias por dia. Voltando ao exemplo anterior, você subtrairia 500 dos 2200 e ficaria com 1.700 calorias por dia. Visto que há sete dias em uma semana, um déficit diário de 500 calorias equivaleria a perder 500g de peso por semana.

Se você tem metas mais elevadas e quer perder 1kg por semana, você precisa criar um déficit diário de 1.000 calorias.



Aqui é onde o exercício entra em jogo. A redução de calorias por si só para perder peso é uma boa estratégia, mas um plano mais infalível implicaria na inclusão de exercícios. Esta abordagem é especialmente benéfica se você estiver se esforçando para a reduzir 1.000 calorias.

Em vez de privar-se tanto com restrição alimentar, você pode dividir a diferença e queimar 500 calorias através de exercício, enquanto corta 500 calorias em sua dieta. Claro que, se você estiver no plano de redução de 500 calorias por dia, você pode cortar 250 e queimar 250. Você também pode deixar sua média calórica diária como ela está e queimar todas as suas calorias através de exercício.

A maneira como você faz, é menos importante do que criar o déficit. Faça o que funcione melhor para você e se adeque ao estilo de vida.

E apenas uma nota rápida sobre o controle de calorias. A maioria dos alimentos embalados que você compra possuem informações de calorias,

mas os alimentos produzidos, como grãos e carnes, não possuem. Nestes casos, você terá que ser um pouco mais vigilante em julgar o tamanho das porções e descobrir quantas calorias elas contêm. É aconselhável procurar um bom recurso online que apresenta o conteúdo calórico de alimentos ou encontrar um livro que faça a mesma coisa.

Mesmo que você esteja bem em relação ao seu peso, ainda é uma boa ideia descobrir qual é o seu consumo diário. Dessa forma, você pode se esforçar para obter estas tantas calorias todos os dias e ficar onde está.

Se o ganho de peso for o seu objetivo, então, faça tudo ao contrário. Encontre o seu consumo diário médio e adicione 250 calorias a ele. Porém, se você tentar comer mais do que você pode, você pode acabar com problemas gastrointestinais. E eles não são nada bonitos!

Se você estiver tentando perder ou ganhar peso, siga as instruções por durante duas a quatro semanas. Se você notar mudanças em seu peso, mantenha-se no que você está fazendo. Se não notar, então, diminua ou aumente suas calorias de acordo. Se atenha a redução de 500 calorias para perder peso e a adição de 250 calorias para ganhar peso.



## Qualidade Calórica

Quando você vai mais afundo, as calorias não são criadas da mesma forma. Do ponto de vista fisiológico, você pode comer junk food durante todo o dia e ainda perder peso se você estiver em um déficit. Mas se tratando de saúde, não é a melhor opção.

Concentre sua atenção na qualidade de calorias que você ingere. Frequentemente, isto é mais importante do que a quantidade total. Faça uma comparação entre refrigerante e amêndoas. Uma lata de refrigerante e 1/4 de porção de amêndoas podem ter 120 calorias, mas qual é o melhor para você?

Esperamos que você possa descobrir isso por conta própria, sem pensar muito. O refrigerante é rico em açúcar e sem valor nutritivo algum. As amêndoas contêm uma quantidade elevada de proteínas, gorduras essenciais, fibra e um certo número de vitaminas e minerais que são todos benéficos para o seu corpo.

Enquanto as calorias do refrigerante são consideradas calorias vazias, as das amêndoas são consideradas ricas em nutrientes, o que as torna a melhor opção. Sempre mantenha isso em mente quando você estiver selecionando seus alimentos.

## Macronutrientes

Isso nos leva para a questão dos macronutrientes. A palavra “macro” significa grande ou considerável. Se tratando de alimentação, os macronutrientes são compostos de proteínas, carboidratos e gordura.

Do ponto de vista calórico, as proteínas e os hidratos de carbono contêm 4 calorias por grama, enquanto a gordura contém 9 calorias por grama. Memorize isso porque virá a calhar em breve.

Cada um dos macronutrientes tem funções específicas no corpo e eles também são encontrados em alimentos específicos. Certos alimentos contêm dois ou todos os três dos macronutrientes e, também, podem ser mais elevados em um tipo do que no outro.

É justo que agora você receba uma explicação sobre cada macronutriente para que você tenha uma boa percepção sobre as funções deles no seu organismo e como incluí-los em sua dieta.

## Proteína

A proteína é frequentemente considerada como o bloco de construção do músculo. Se você fosse procurar pela academia pelo maior cara da fisiculturista que pudesse encontrar, as chances são de que ele vai estar bebendo um shake de proteína no início, durante e no final do seu exercício são altas.

Você não precisa ser tão louco assim, mas saiba que a proteína é importante para a construção muscular. Ela funciona reparando as fibras musculares danificadas - que é o que acontece quando você faz musculação.

Além disso, cada célula do seu corpo, desde o seu fio de cabelo até a ponta das unhas de seus pés, depende da proteína. Ele também faz você se sentir mais completo e ainda ajuda a aumentar a imunidade.

As proteínas são compostas de pequenas substâncias chamadas aminoácidos. Estes são frequentemente referidos como os blocos de construção das proteínas. Então, você possui blocos de construção de proteínas e blocos de construção muscular. Isso deve ser fácil de você lembrar.

Os aminoácidos podem ser do tipo essencial ou não essencial. O tipo essencial significa que você precisa obtê-los a partir de alimentos. O não essencial significa que seu corpo produz naturalmente. Esta informação é importante, especialmente se você é vegan.

As proteínas de origem animal como carne, frango, peru, peixe e bisões são todos considerados proteínas completas, porque elas têm todos os aminoácidos essenciais. Todos os derivados desses alimentos entram na conta, como ovos, queijo, iogurte, leite e queijo cottage.

Mas não se preocupe se você não for um comedor de carne. Uma série de alimentos com proteínas incompletas ainda possuem uma elevada quantidade de proteínas, como feijão, tofu, cereais integrais, sementes de cânhamo, sementes de chia e nozes. Combinar esses alimentos produz em seu corpo o mesmo efeito de comer proteínas completas.

E, ao contrário de velhas crenças, você não precisa comê-los na mesma refeição. Costumava ser assim: "Certifique-se de comer feijão e arroz e pão integral com manteiga de amendoim". Mas isso já não é mais o caso. Contanto que você coma esses alimentos ao longo do dia, você vai ficar bem.

## Carboidratos

O maravilhoso mundo de carboidratos foi destruído mais do que qualquer outro grupo de alimentos. Que vergonha... Os carboidratos não são o inimigo! Na verdade, eles são muito importantes para o corpo. Em primeiro lugar, eles lhe dão energia - tanto física quanto mental.

Eles também são usados para o metabolismo da gordura e se você se privar de carboidratos, seu corpo vai apelar para as proteínas para gerar energia. Isso faria com que a proteína ficasse longe de cumprir seus deveres e comprometeria o seu bem-estar geral.

Nos carboidratos você também encontra fibra dietética, que o deixa satisfeito, mantém você regulado e reduz o risco de câncer, doenças cardíacas e diabetes.

Seu objetivo é sempre procurar fontes de carboidratos de qualidade. Existem basicamente duas classificações - simples e complexos. Você quer usar os complexos. Os carboidratos simples, como farinha branca e produtos de açúcar branco tem um valor nutritivo baixa e elevam rapidamente ao pico seus níveis de açúcar no sangue quando consumidos. Isto, por sua vez, provoca um aumento rápido na insulina, que é um hormônio de armazenamento de gordura.

Os carboidratos complexos, por outro lado, causam um aumento lento de açúcar no sangue e são geralmente mais elevados em vitaminas, minerais e fibras. Aqui está uma lista de boas fontes...

- ✓ Cereais integrais
- ✓ Pão e massas integrais
- ✓ Frutas
- ✓ Milho, cenoura, abóbora, inhame e batata doce
- ✓ Legumes

## Gorduras

FAs gorduras costumavam ser tão temidas quanto os carboidratos aos olhos do público. Por quê? Porque os especialistas tentaram fazer você acreditar que elas faziam mal e causavam doença. Na realidade, as gorduras são muito boas para você e são necessárias para a produção de hormônios, para a função articular, para a função cerebral e também para ajudar a proteger o corpo do frio.

O acúmulo de excesso de gordura não está diretamente relacionado ao consumo de gordura. O ganho de peso ocorre quando você consome mais calorias do que queima. Isso pode vir de todas as fontes de macronutrientes.

Dito isto, você vai querer manter as gorduras saudáveis, também conhecidas como insaturadas. Aqui está uma lista para você escolher...

- ✓ Óleo de oliva, coco, palma vermelha, abacate, nozes e cânhamo
- ✓ Nozes
- ✓ Sementes
- ✓ Azeitonas
- ✓ Abacates





## Crossovers

Como mencionado anteriormente, há um punhado de alimentos que contêm vários macronutrientes, mas que são dominados por um. Esperemos não tê-lo confundido. Por exemplo, o leite é muitas vezes considerado uma boa fonte de proteína.

Ele geralmente tem cerca de 8g por xícara e é uma proteína completa, porque vem da vaca. No entanto, ele também contém 13g de carboidratos e 8g de gordura. Você pode facilmente dizer que ele é uma fonte de carboidratos em vez de proteína.

O feijão também é considerado rico em proteínas. Uma xícara de feijão preto tem cerca de 15g de proteína, mas tem também 40g de carboidratos. Embora eles sejam ricos em proteína para um produto do tipo não animal, eles ainda são bastante elevados em carboidratos, assim eles devem ser considerados uma boa fonte de carboidratos.

A mensagem que fica é que a maioria dos alimentos têm uma combinação de macronutrientes. Leve isso em consideração quando você estiver selecionando alimentos em sua dieta.

## Várias Refeições

Pode-se dizer que comer várias refeições por dia é besteira. Chame do que quiser, mas faz sentido e definitivamente é uma boa estratégia. Comer com mais frequência faz com que seja mais fácil reduzir calorias, aumentar calorias, obter mais fibra em sua dieta e incluir mais proteínas incompletas se você é vegan.

Além disso, seus níveis de energia vão ficar elevados, a sua fome vai estar sob controle e os seus níveis de açúcar no sangue permanecerão estáveis. Essa é uma combinação vencedora de benefícios.

O objetivo aqui é criar refeições que tenham um equilíbrio de proteínas, carboidratos e gorduras, daí o termo dieta “equilibrada” que você sempre ouviu falar. Um plano sólido é comer a cada 2 horas e meia ou 3 horas ao longo do dia.

Para chegar a isto, é preciso determinar quantas calorias cada refeição deve ter, portanto, remeta para o exemplo anterior. Se você decidir comer cinco refeições e sua média diária for de 1.800, cada refeição deve ser de 360 calorias.

## Plano de Refeições de Exemplo

É hora de colocar o plano em prática. Aqui está um plano de refeições de três dias completo que consiste em cinco refeições por dia. Todas essas refeições são equilibradas. Sinta-se livre para ajustar as calorias para cima ou para baixo, aumentando ou diminuindo o tamanho das porções.

### Dia 1

<b>Refeição 1</b>	2 ovos mexidos, 2 xícaras de espinafre, ¼ de xícara de queijo mussarela desfiado, 2 colheres de sopa de salsa, 1 fatia de pão integral. Misture a salsa depois de colocar os ovos no seu prato.
<b>Refeição 2</b>	2 cenouras inteiras, 2 talos de aipo, ½ xícara de homus. Pique as cenouras e o aipo em pedaços pequenos e mergulhe-os no homus.
<b>Refeição 3</b>	Sanduíche de Peru. 2 fatias de pão integral, 3 fatias de peito de peru, uma grande fatia de tomate, 3 folhas de alface, 1 fatia de queijo provolone, 1 ou 2 colheres de sopa de mostarda.
<b>Refeição 4</b>	1 xícara de Trail Mix. 3 xícaras de grãos de soja, 2 xícaras de sementes de girassol e 1 xícara de bagas. Faça uma grande porção e a tenha em mão para facilitar o acesso.
<b>Refeição 5</b>	40g de peito de frango cozido, 1 xic brócolis cozido no vapor, 1 inhame cozido.

### Dia 2

<b>Refeição 1</b>	½ xic farinha de aveia, 1 xic leite de amêndoa baunilha, 1 colher de sopa de manteiga de amendoim, 1 colher de proteína em pó, alguns shakes de canela.
<b>Refeição 2</b>	2 ovos cozidos, 2 cenouras, 2 talos de aipo e uma maçã.
<b>Refeição 3</b>	Sanduíche de Atum. Adicionar uma lata de atum branco a uma tigela com 1 colher de sopa de pickles e 2 colheres de sopa de maionese orgânica. Misture bem e espalhe sobre uma fatia de pão de grão e, em seguida, coloque outra fatia por cima. Sinta-se livre para adicionar algumas folhas de alface e uma fatia de tomate com alguns palitos de cenoura e aipo para acompanhar.
<b>Refeição 4</b>	1 banana, 1 colher de sopa de manteiga de amendoim espalhada por cima.
<b>Refeição 5</b>	40g de bife, 1 xic de couves de Bruxelas no vapor e 1 xic de zizania.

## Dia 3

<b>Refeição 1</b>	2 ovos cozidos, 1 muffin inglês com passas e canela com 1 colher de sopa de óleo de coco por cima.
<b>Refeição 2</b>	½ xic de queijo cottage com ½ xic de abacaxi esmagado e canela.
<b>Refeição 3</b>	Enroladinho de frango. Adicionar um peito de frango, alface, tomate, couve, pimentão e qualquer outro vegetal cozido que você goste. O queijo é bom também, mas não exagere. Provolone e Suiço são opções boas. Coloque mostarda de mel, vinagrete de framboesa, vinagre balsâmico ou molho barbecue por cima.
<b>Refeição 4</b>	2 String Cheese embrulhados em folhas de alface com fatias de pimenta vermelha, tomate cereja, 2 talos de aipo e um ¼ xic de amêndoas.
<b>Refeição 5</b>	1 xic lentilhas, ½ xic quinoa e 1 xic de couve-flor no vapor. Prepare as lentilhas e a quinoa com um cubo de caldo de legumes para cada. Misture as lentilhas e a quinoa depois de preparadas. Polvilhe um pouco de sal do mar e derreta um pouco de manteiga orgânica sobre o topo da couve-flor, se você quiser um pouco mais sabor.

## Dia 4

<b>Refeição 1</b>	½ xic granola com ½ xic iogurte grego, ½ xic amoras e 1 colher de sopa de semente de linho chão.
<b>Refeição 2</b>	Smoothie. Adicione 1 xic de leite de amêndoa de baunilha, 1 xic de espinafre, 1 colher de proteína em pó, 1 xic de frutas congeladas e 1 colher de sopa de castanha de manteiga em um liquidificador. Adicione alguns cubos de gelo e misture até ficar homogêneo
<b>Refeição 3</b>	Salada de espinafre com 2 ovos cozidos picados, ¼ xic de bagas, ¼ xic de nóz-pecã picada e vinagrete de framboesa derramado por cima. A ordem em que você comer essas refeições não importa. O equilíbrio é o fator mais importante. Se você sentir vontade de fazer uma omelete à noite, vá em frente! Se você gosta de comer salada na parte da manhã, tudo bem também.
<b>Refeição 4</b>	Barra de Substituição de Refeições.
<b>Refeição 5</b>	Hambúrguer de peru em um pão integral germinado com alface, tomate e uma fatia de queijo. Aipo e cenoura como acompanhamento.

## Dia 5

<b>Refeição 1</b>	1 xic iogurte grego com 1 colher de sopa de nozes picadas, 1 colher de pó de proteína de baunilha e ½ xic framboesas frescas.
<b>Refeição 2</b>	2 tiras de peru turkey jerky com 1 pepino, 2 cenouras e 2 talos de aipo.
<b>Refeição 3</b>	Tigela de carne e sopa de legumes com pão integral para acompanhar.
<b>Refeição 4</b>	Shake pronto para beber substituto de refeição.
<b>Refeição 5</b>	100g de peito de frango cozido com 1 xic de quinoa e 1 xic de couves de Bruxelas no vapor. Adicione salsa ao quinoa e óleo de coco nas couves de Bruxelas para dar sabor.

## Dia 6

<b>Refeição 1</b>	Barra de substituição de refeição de alta fibra e de alta proteína.
<b>Refeição 2</b>	Smoothie com 1 xic de espinafre, 1 xic de couve, 1 xic de mirtilo, 1 xic de leite de amêndoa baunilha e uma colher de pó de proteína de baunilha.
<b>Refeição 3</b>	Salada com uma colher de atum, ¼ xic de abacate em cubos, ¼ xic de passas, 1 colher de sopa de sementes de cânhamo e 1 folha de nori picada. Regue com vinagre de maçã.
<b>Refeição 4</b>	1 xic queijo cottage com ¼ sabor de bordo iogurte, 1 colher de sopa de sementes de girassol, 1 colher de sopa de amêndoas moídas, ½ xic de bagas misturadas congeladas e uma pitada de canela.
<b>Refeição 5</b>	100g de salmão grelhado com 1 xic de vapor espargos 1 xic de cevada descascada. Regue manteiga clarificada sobre os espargos e a cevada para dar sabor.

## Dia 7

<b>Refeição 1</b>	1 tortilha germinada preenchido com 2 ovos mexidos, queijo mussarela ralado e salsa.
<b>Refeição 2</b>	½ xic castanha de caju em bruto, 1 banana
<b>Refeição 3</b>	Lombo coberto com queijo provolone, cebola cozida, abobrinha, cogumelos e pimentos. 1 xic de arroz de grão longo do lado.
<b>Refeição 4</b>	½ xic de homus com cenouras cruas, aipo, tomates da uva e pimentão.
<b>Refeição 5</b>	100g de bife cozido com uma batata-doce e 1 xic de couve-flor assado.

## Comendo e Treinando

Todo mundo parece ter uma opinião de especialista em relação ao sincronismo entre comer e treinar. Na realidade, não há ciência perfeita. Tudo depende do seu nível de tolerância e de como você se sai depois de comer.

Uma pessoa pode ser capaz de engolir um sanduíche de peru e ir treinar com pesos em seguida, sem problemas. Você pode dar uma mordida em uma banana e descobrir que tem convulsões estomacais maciças.

Resumindo, se você pode tolerar, vá em frente e faça. Mas, como regra geral, coma quantidades menores de alimentos quando estiver mais próximo da hora de treinar. Sempre escolha alimentos que são conhecidos por caírem bem em sua barriga, como frutas, iogurte e aveia.

A sua refeição pós-treino deve ser consumida dentro de uma hora após o treino. É neste ponto que os músculos estão como esponjas e precisam de nutrientes para alavancar o processo de reconstrução.

Idealmente você deve consumir uma fonte de proteína de alta qualidade e dobrar a quantidade de carboidratos. Por exemplo, um shake com pó de proteína e um suco de uva seria uma boa opção. Na forma líquida, os nutrientes serão mais rapidamente absorvidos. Os carboidratos irão repor os carboidratos que você usou para a energia enquanto treinava e a proteína irá ajudar a reparar as fibras musculares rasgadas.

Quando se trata de ingestão, esteja ciente de que duas variáveis se destacam mais que qualquer outra coisa. A primeira é a sua intensidade e duração - chama isso de duas partes. É lógico que quanto mais intenso for seu treino e quanto mais tempo ele durar, mais calorias você vai precisar. Mas esteja ciente de que isso também vai depender de seus objetivos.

Naturalmente, se você estiver querendo perder peso, você precisa ser um pouco mais vigilante com suas calorias. Por outro lado, da moeda, se você estiver querendo aumentar de tamanho, você terá que aumentar em conformidade. Isto é simplesmente estar consciente da sua situação.

A segunda variável é a massa muscular. Dizem que quanto mais alto você for, maior será o tombo. Bem, quanto maior você for, mais calorias você precisará também. O músculo é metabolicamente ativo. Esta é uma grande razão pela qual você quer construí-lo. Impulsionar o seu metabolismo através de ganho muscular irá ajudá-lo a ficar em forma e fabuloso.

## Ingestão Diária

Aqui está mais alguma informação sobre os valores recomendados de macronutrientes para objetivos específicos. Isto pode vir a calhar quando você estiver tentando afastar as conjecturas.

Você provavelmente já ouviu a frase “Eu estou querendo crescer” mais do que qualquer outra nas salas de musculação de todo o mundo. Se você está na verdade tentando “crescer,” você precisará comer um pouco mais de proteína pois provavelmente você está fazendo um trabalho pesado, e isso vai ajudar a reconstruir as fibras musculares que você destruiu.

Como regra geral, mire alcançar cerca de 40% de proteína, 30% de carboidrato e 30% de gordura. Se você está consumindo 3.000 calorias por dia, isso seria 300g de proteína, 225g de carboidratos e 100g de gordura.

Se você está tentando ganhar ou manter a massa muscular magra, você ficará melhor indo com 40% de carboidratos, 30% de proteína e 30% de gordura. Se você está consumindo 2.000 calorias por dia, isso seria 200g de carboidratos, 150g de proteínas e 67g de gordura.



Com a perda de peso, você pode querer considerar cortar a ingestão de carboidratos para 20% no início, então, gradualmente, elevar para a faixa de 30%. Geralmente são os carboidratos processados que causam o ganho de mais peso de qualquer maneira.

Se você reduzir o seu consumo global e só comer fontes de qualidade, você vai alavancar sua perda de peso. Uma boa divisão a ser almejada é 50% de proteína, 30% de gordura e 20% de carboidratos. Para uma dieta de 2.000 calorias, isso seria 250g de proteína, 67g de gordura e 100g de carboidratos.

## Fluidos

A última peça do quebra-cabeça são os fluidos. O músculo é altamente dependente de hidratação. Não seja estúpido e beba toneladas de álcool! Mantenha seus músculos bem ao beber água potável.

Quantidades excessivas de álcool neutralizam os níveis de testosterona, desaceleram o metabolismo e causam o ganho de gordura.

Água, por outro lado, o mantém hidratado, libera as toxinas do seu sistema e aumenta seus níveis de energia. Beba bastante ao longo do dia e, especialmente, juntamente com o seu treino.

Como regra básica, 2 litros por dia é uma boa medida. No entanto, é melhor aumentar esta quantidade se você estiver fazendo exercícios intensos - especialmente se você está suando muito. Neste caso, o objetivo para 500ml adicionais antes do treino e 500ml para depois. Tome água enquanto você estiver treinando também.

## Resumo

Como você está se sentindo? As coisas estão começando a fazer sentido? Elas devem estar. Agora você já tem um bom conhecimento para começar seus exercícios e sua dieta. Mas nenhum plano estaria completo sem as informações sobre suplementação. Dito isto, seu Guia de Suplementação o aguarda...

Fique em Forma  
na Academia

Perca Peso  
Fora Dele



# CRAZYBULK

BULKING • CUTTING • STRENGTH