

## O que comer para ganho de hipertrofia (volume muscular) e definição muscular, fazendo os treinamentos da Vital Shape?

Abaixo listamos algumas opções de refeições para se fazer ao longo do dia. **Lembrando que a avaliação de um nutricionista, educador físico e um médico é imprescindível.** Somente esses profissionais são capacitados para lhe orientar e prescrever o melhor treino\alimentação à seguir. Podemos apenas sugerir como se alimentar melhor e quais alimentos são mais indicados. Com relação a quantidades de alimentos e calorias, somente passando com um profissional para saber exatamente. Também é de suma importância fazer um check up geral da saúde, como exames de sangue, hormônio, pressão, etc. Se algo não estiver bem, você não atingirá seus objetivos.

Sabemos que parece óbvio, mas é bom explicar. Caso você **esteja bem abaixo do peso**, a **quantidade de calorias** ingeridas **deve ser maior** que a quantidade de calorias que seu corpo usa durante o dia, ou seja, deve-se **comer bastante**. Caso esteja no seu **peso ideal**, só de mudar a alimentação, ingerindo mais proteínas, gorduras, carboidratos bons e equilibrando a ingestão de calorias, você já sentirá uma boa transformação com o tempo. Daí com o tempo você pode decidir melhor se quer aumentar a quantidade de calorias para um maior volume muscular, ou diminuir, para mostrar mais definição. Se você está **acima do peso**, a chave está em **ingerir menos calorias**, simples assim (Sugerimos seguir a dieta de emagrecimento primeiro).

**Como saber quantas calorias meu corpo gasta e quantas posso ingerir?** Por isso que o trabalho de um nutricionista é importante. Somente ele pode fazer esse trabalho. Caso não tenha condições de passar por um nutricionista, terá que ficar testando as quantidades ingeridas e ver como o corpo reage. Você também pode usar uma balança para pesar suas refeições e **pesquisar na internet** a quantidade **de calorias\proteínas\carboidratos\gorduras** que cada alimento possui.

## Opções de refeições ao longo do dia:

*Para saber a **quantidade de proteínas a ser ingerida**, calcula-se por volta de 2 gramas \* o seu peso corporal por dia. (Exemplo: 2 x 70kg = 140gramas de proteína a ser ingerida). Para você saber a quantidade de calorias e proteínas de algum alimento que deseja comer, digite no google o "nome do alimento proteínas calorias".*

*Dependendo do seu objetivo, cuidado com o excesso de ingestão de gorduras e carboidratos, pois seu corpo pode estocar gordura.*

*Em todas refeições, procure colocar **uma fonte de proteína, carboidrato e gordura boa**.*

### - Café da manhã

\* **Proteína** : Ovo; Carnes magras (frango, peito de peru, peixe e carne vermelha sem gordura) (Evitar enlatados); Queijo cottage; Tofu; Suplementos (Whey Protein; Albumina; Proteína extraída de arroz e legumes).

\* **Gordura boa** : Castanhas; Nozes; Linhaça; Amendoim (bem calórico); Abacate; Coco.

\* **Carboidrato** : Frutas (é mais saudável comer a fruta, ao invés de tomar o suco); Torrada integral; Pão integral; Banana com aveia, quinoa, canela e cacau em pó; Batata doce; Mandioca. (Remover açúcar refinado, pães, bolos, tortas e margarina. Se for comer algo do tipo, dê preferência para os integrais e fique atento ao açúcar).

\* **Bebida** (se for beber algo, dê preferência para as bebidas mais protéicas) : Iogurte com bastante proteína e 0% gordura; Shake de proteína (água com Whey Protein, aveia, albumina, etc.); Café (sem açúcar refinado. Evitar adoçantes); Chá; Leite desnatado.

### - Almoço

www.Vitalshape.com.br  
Treinamento Completo em Vídeos

*Obs: Se o seu objetivo não **for muito ganho de peso**, coma **pouco carboidrato** (Mas não corte totalmente). Comer carboidrato em excesso pode acumular gordura e dificultar a definição muscular.*

*Dê preferência por comidas e temperos frescos.*

\* **Proteína** : Ovo; Carnes magras (frango, peixe e carne vermelha com pouca gordura); Grão de Bico; Salada a vontade; Brócolis; Espinafre;

\* **Gordura boa** : Carne; Bacon (qtde moderada); Azeitona; Azeite; Óleo de coco; Ovo; Tofu;

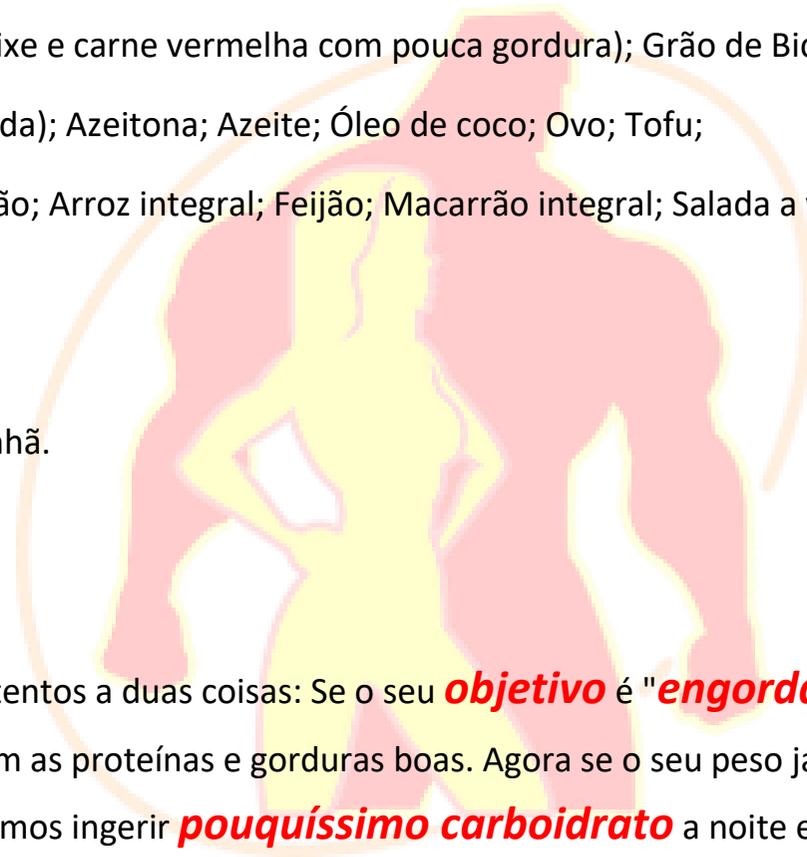
\* **Carboidrato** : Batata doce; Mandioca; Feijão; Arroz integral; Feijão; Macarrão integral; Salada a vontade;

#### - Café da tarde

\* Utilizar mesmas opções que o café da manhã.

#### - Janta

\* Mesmas opções do almoço, porém ficar atentos a duas coisas: Se o seu **objetivo** é "**engordar**" e ganhar **hipertrofia**, pode-se ingerir **bastante carboidrato**, juntamente com as proteínas e gorduras boas. Agora se o seu peso já está bom e seu **objetivo** é mais **ganho de massa magra e definição**, sugerimos ingerir **pouquíssimo carboidrato** a noite e **dar mais preferência às proteínas, gorduras boas e saladas**. De qualquer forma, sempre ficando atento a quantidade de calorias e as respostas do corpo.



### - Antes de dormir

\* Mais ou menos 1 hora antes de dormir, recomenda-se um **shake de proteínas** (sem açúcar e carboidratos). Para saber a quantidade de proteína, lembre-se que a quantidade de proteínas média por dia é 2 gramas X o seu peso corporal. Qualquer quantidade acima só vai sobrecarregar os rins.

### Você deve estar se perguntando... E o que comer antes e após o treino?

A princípio, é preciso que você entenda que a alimentação do dia inteiro é importante. Então tente levar isso como uma filosofia de vida. Não precisa ser nenhum sacrifício e não precisa haver neuras. Tire um dia ou outro para sair da "dieta" com moderação. Manter-se nessa filosofia de vida, só lhe trará benefícios. **Exercitar-se e alimentar-se bem é VIDA, não sacrifício :)**

**Antes dos treinos**, é sempre bom ter se alimentado para o organismo ter energia e não usar massa muscular como fonte de energia. O pré treino, pode ser todas essas opções acima (café da manhã\tarde) para dar energia (De preferência 1 hora antes de treinar). *Dependendo do seu animo, você pode tomar bebidas estimulantes como o café, chá de gengibre, chá mate e também fazer uso de termogênicos para dar um estímulo; Mas isso deve ser prescrito pelo nutricionista.*

**Logo após treinar**, o organismo está necessitando urgente de reposição de nutrientes. Então recomenda-se comer até 60 minutos no máximo após a atividade física. **E o que comer?** Logo de imediato, recomenda-se ingerir uma fonte de proteína e um **pouco** de carboidrato de alto índice glicêmico (fruta ou um doce (essa é a hora de comer seu doce : ) ). Ingerindo um alimento de alto índice glicêmico, há uma maior liberação do hormônio insulina, que é o responsável por levar os nutrientes às células mais rapidamente. Alimentando-se corretamente, o organismo não usará a massa muscular como fonte de energia. O que ocorre muito é a pessoa treinar bastante e se alimentar

www.Vitalshape.com.br  
Treinamento Completo em Vídeos

mal. Por isso nunca ganha hipertrofia, pois o organismo acaba usando a própria musculatura para extrair energia para as atividades.

**Alimentação, treinamento e descanso precisam andar juntos**, não tem muito segredo.

**Caso você treine muito tarde da noite** e não goste de jantar, mantenha pelo menos um shake de proteínas após o treino e dependendo como tiver a quantidade de proteínas ingeridas no dia, tome mais um shake protéico (batida de água com Whey, Albumina ou Suplemento protéico a base de legumes) antes de dormir (1 ou 2 horas antes) ou coma um alimento leve, com baixa caloria e rico em proteínas, como por exemplo o ovo cozido.

*E tenha paciência porque desenvolver massa muscular leva tempo dependendo da sua genética. Caso esteja tentando uma estratégia e não está dando certo, vá mudando as quantidades e alimentos até o corpo começar a responder melhor a dieta.*

***E lembre-se, procure orientação médica sempre.***

