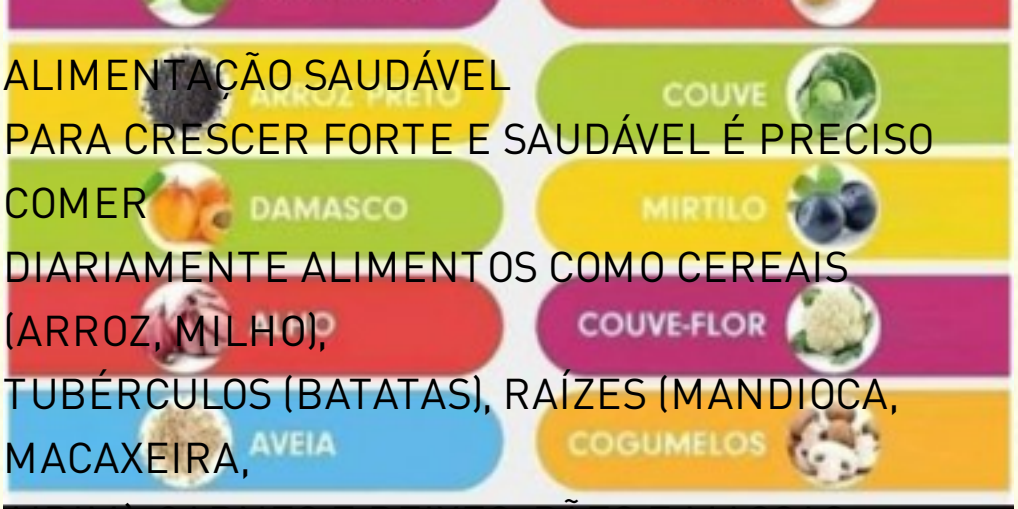
imentação saudáv

Alimentação saudável é uma dieta bem equilibrada, que fornece os nutrientes, vitaminas e minerais nas proporções adequadas para o bom funcionamento do organismo. Para que uma alimentação seja saudável, é importante ter variedade, equilíbrio, controle de quantidade (comer o que lhe é adequado) e qualidade

dos alimentos.



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

PARA CRESCER FORTE E SAUDÁVEL É PRECISO COMER DIARIAMENTE ALIMENTOS COMO CEREAIS (ARROZ, MILHO), TUBÉRCULOS (BATATAS), RAÍZES (MANDIOCA, MACAXEIRA,

A PRATICA DE ATIVIDADE FÍSICA REGULAR,
10 passos para uma alimentação saudável DE 3 A 4 VEZES POR SEMANA
(DEPENDENDO DA PESSOA) CERCA DE NO MÍNIMO 30 MINUTOS POR DIA.
HIDRATE-SE: A ÁGUA NO ORGANISMO MANTÉM A TEMPERATURA CORPORAL ADEQUADA PARA QUE O CORPO CONTINUE FUNCIONÁNDO.
ALIMENTAÇÃO BALANCEADA E EQUILIBRADA:
FACA PELO
MENOS 3 REFEIÇÕES POR DIA (CAFE DA MANHÃ, ALMOÇO E
JANTAR) E INCLUA 2 LANCHES SAUDÁVEIS NOS INTERVALOS
CONSuMA DIARIAMENTE 6 PORÇÕES
DE GRUPO DE CEREAIS E TUBERCULOS
(PREFIRA OS ALIMENTOS NA SUA
FORMA MAIS NATURAL),
COMA DIARIAMENTE PELO
MENÖS3 PORÇÕES DE
LEGUMES E VERDURAS NAS
REFEIÇÕES, MAIS 3 PORÇÕES
DE FRUTAS NAS SOBREMESAS
E LANCHES

O treino é importante, pois o estimulo necessário para
o ganho de força e massa muscular vem dele. Mas a alimentação correta é muitas vezes negligenciada,o que é um erro, já que dela são extraidos os nutrientes e calorias necessários para a sintese de proteinas. Levar a sério a alimentação é importante para quem busca hipertrofia e também para quem busca manter massa magra no processo de emagrecimento. Então, a alimentação tem que está de acordo com os objetivos, pois sem ela, torna-se muito difícil alcançar os resultados desejados.