

**Corrida Passo a Passo**  
**Fase 2**

**ALIMENTAÇÃO**  
**PRÉ E PÓS-**  
**TREINO**



**A alimentação,  
tanto pré quanto  
pós-treino,  
depende dos  
horários do  
treino, do tipo de  
treino, dos seus  
objetivos e das  
suas preferências  
alimentares.**

# Pré-treino

Estas refeições realizadas antes da prática da corrida são importantes para a manutenção da glicemia no período do treino.

Caso o treino ocorra no período da manhã, priorize a alimentação do jantar e, se o treino for realizado no período tarde/noite, priorize a alimentação do almoço, visando, assim um melhor rendimento através da absorção do glicogênio proveniente da alimentação nestes períodos.

**O Glicogênio Muscular** é a principal reserva de energia que será usada pelo próprio músculo no momento do exercício. Ele demora de 4 a 6 horas para ser formado e estocado.

Para refeições feitas até **1 hora antes** do treino, devemos priorizar o consumo de **carboidratos**.

Para refeições com mais de **2 horas antes** pode ser feita uma **refeição completa** (carboidratos, proteínas, fibras e gordura).

# Pós-treino

Têm como objetivo repor os nutrientes que foram perdidos, recompondo as energias. Evitam a perda de massa magra e ajudam o organismo a recuperar os músculos que foram danificados durante os exercícios.

Evite bebidas alcoólicas e alimentos que parecem saudáveis mas não são, como barrinhas de cereais e suco de caixinha.

Busque priorizar uma alimentação com comida de verdade (naturais, frescos e minimamente processados).



**E não se esqueça  
da água, tanto  
antes, quanto  
durante, como  
no pós-treino.**

**Hidrate-se!**

## Referências

Avaliação da alimentação pré-treino e da ingestão de líquidos de adultos praticantes de atividade física

Betânia Boeira Scheer, Camila Soares Conde, Carla Alberici Pastore

RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento 9 (50), 67-73, 2015

Azevedo, F. R. (2015). Efeitos da ingestão de carboidratos sobre a resposta glicêmica em corredores de rua na distância de 5km. RBNE - Revista Brasileira De Nutrição Esportiva, 9(49), 53-59. Recuperado de <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/500>