

sportingbet bet

<p> Se<#128047>ja atle<#128047>ta profissional ou amador, a inte<#128047>rur<#231;ã>o ou re<#128047>du<#231;ã>o do volume<#128047> dos tre<#128047>inos traz impacto no controle<#128047> de<#128047> pe<#128047>so % , e<#128047>; na composi<#231;ã>o corporal, e<#128047> le<#128047>s<#245>e<#128047>s s<#227>o um dos principais motivos para e<#128047>ssas paradas for<#231>adas. Quando se<#128047> fala e<#128047>m le<#128047>s<#227>o, % , pe<#128047>nsa-se<#128047> logo e<#128047>m fisio<#128047>rapia e<#128047> outros tratame<#128047>ntos fundamentais. Mas é bom le<#128047>mbrar que<#128047> a nutri<#231;ã>o tamb<#233>m é importante<#128047> para ace<#128047>le<#128047>rar % , a re<#128047>cupe<#128047>ra<#231;ã>o muscular e<#128047> ósse<#128047>a e<#128047> mante<#128047>r a sa<#250>de<#128047>😅> do atle<#128047>

</p><p>Ente<#128047>nda. </p>

<p>Dicas</p>

<p>Prote<#128047>í>nas ajudam Û na re<#128047>para<#231;ã>o e<#128047> constru<#231;ã>o de<#128047> % , te<#128047>cidos Foto: Istock Ge<#128047>tty Image<#128047>s </p>

<p>Pode<#128047> have<#128047>r inte<#128047>rrup<#231;ã>o da pr<#225>tica e<#128047>sportiva, re<#128047>du<#231;ã>o do volume<#128047> de<#128047> tre<#128047>ino ou troca % , de<#128047> modalidade<#128047> (e<#128047>xe<#128047>

nto, é % , pre<#128047>ciso ade<#128047>quar o valor e<#128047>ne<#128047>r g<#233>tico da die<#128047>ta para a re<#128047>alidade<#128047> do atle<#128047>ta para e<#128047>vitar o ganho de<#128047> pe<#128047>so, ganho de<#128047> % , gordura corporal e<#128047> minimizar ou e<#128047>vitar a pe<#128047>rda de<#128047>

128047> massa muscular. </p>

<p>Quantificar o atual gasto e<#128047>ne<#128047>rg<#233>tico, se<#128047> m o volume<#128047> % , de<#128047> tre<#128047>inos normal, e<#128047> re<#128047>plane<#128047>jar a die<#128047>ta, com muito cuidado para n<#227>o re<#128047>duzir e<#128047>xce<#128047>ssivame<#128047>nte<#128047> o balan<#231>o e<#128047>ne<#128047>rg<#233>tico, ao ponto de<#128047> % , e<#128047>ntrar e<#128047>m catabolismo, e<#128047>m d<#233>ficit de<#128047> e<#128047>ne<#128047>rgia e<#128047> have<#128047>r pe<#128047>rda de<#128047> massa muscular; ne<#128047> m supe<#128047>re<#128047>stimar o gasto e<#128047>ne<#128047>rg<#233>tico do atle<#128047>ta % , e<#128047> have<#128047>r ganho de<#128047> gordura corporal.

</p>

<p>Os carboidratos s<#227>o fonte<#128047>s b<#225>gicas de<#128047> e<#128047>