

# Guia da ALIMENTAÇÃO

## MAXIMUM ENERGY

Quais alimentos utilizados pelos CICLISTAS DE ELITE ?





**Olá, meu nome é Patrick, sou um atleta profissional de MTB e Ciclismo de Estrada e também estudante de Educação Física Bacharelado.**

**Como atleta experiente, gostaria de compartilhar algumas técnicas valiosas que aprendi ao longo do tempo, que me ajudaram a evoluir em minha carreira esportiva.**

**Em nosso programa, contamos com a participação de diversos profissionais e atletas que estão ligados ao ciclismo, para oferecer aos nossos seguidores o melhor conteúdo possível para o sucesso neste esporte em constante crescimento em nosso país.**

**É importante ressaltar que o guia de alimentação e cardápios que apresentamos são apenas opções que eu pessoalmente utilizo e que podem não ser adequados para todos os atletas. Cada indivíduo é único e tem necessidades nutricionais diferentes, dependendo de seus objetivos, nível de treinamento e características fisiológicas. Portanto, é sempre importante consultar um nutricionista esportivo para obter orientações personalizadas e quantidades específicas sobre alimentação e suplementação.**

**Acredito que oferecer o melhor conteúdo possível em que me ajudou a evoluir em relação ao treinamento, nutrição e outros aspectos do ciclismo é fundamental para ajudar os atletas a alcançar seus objetivos.**

**Nosso objetivo é compartilhar conhecimento e informações valiosas com os nossos seguidores, sempre com base em evidências científicas e na experiência de atletas e profissionais renomados no mundo do ciclismo.**

# ALIMENTAÇÃO E SUPLEMENTAÇÃO NO CICLISMO

## IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO NO CICLISMO

A nutrição é uma das chaves para maximizar o desempenho e a performance do ciclista. Quando combinada com o exercício físico, a alimentação saudável é essencial para promover a qualidade de vida e a saúde em geral. Além disso, a boa nutrição pode ajudar a manter ou perder peso, prevenir doenças e melhorar a disposição para atividades físicas.

No entanto, é importante lembrar que cada indivíduo tem necessidades nutricionais diferentes, especialmente se estiver envolvido em esportes de alta intensidade, como o ciclismo. É comum que ciclistas, mesmo experientes, enfrentem fadiga, indisposição e dores musculares após os treinos, devido à deficiência de alguns nutrientes.

De modo geral, é recomendado que os ciclistas consumam uma dieta adequada em carboidratos, proteínas e gorduras, além de nutrientes como vitaminas e minerais.

Cada grupo de alimentos apresenta um impacto diferente no organismo do ciclista, e por isso, é importante adotar uma alimentação adequada e balanceada para suas características fisiológicas, seus objetivos e nível de treinamento.

No entanto, é importante ressaltar que as opções alimentares que eu apresento nesse guia são baseadas em meus acompanhamentos nutricionais com profissionais especializados no assunto, em minhas próprias experiências e estudos científicos.

Por fim, é importante ressaltar que a nutrição é apenas um aspecto do desempenho do ciclista, e que o treinamento adequado e outras práticas de estilo de vida saudáveis também são fundamentais para alcançar o máximo potencial no esporte.

### Carboidrato

O carboidrato é a nossa principal fonte de energia. Após sua digestão e absorção, o carboidrato é armazenado em nosso organismo na forma de glicogênio. Este, por sua vez, é responsável por distribuir energia para os músculos durante o exercício. Ou seja, quanto maior o estoque de glicogênio muscular, melhor será o seu rendimento no treino.

Além de melhorar o rendimento no treino, o carboidrato também é fundamental para regulação do sistema imunológico e controle de massa esquelética.



# ALIMENTAÇÃO E SUPLEMENTAÇÃO NO CICLISMO

Alguns exemplos de alimentos ricos em carboidratos incluem massas, arroz, batata inglesa, batata doce, pães, tapioca, mandioca, inhame, aveia, granola, mel, entre outros. É importante destacar que a quantidade de carboidrato necessário para cada indivíduo pode variar, dependendo das necessidades energéticas de cada um e de fatores, como: modalidade, intensidade, e duração do treinamento.

De acordo com um estudo publicado no Journal of Applied Physiology, a ingestão de carboidrato antes do exercício pode melhorar o desempenho e reduzir a fadiga durante a atividade física. O estudo sugere que a ingestão de carboidrato antes do exercício aumenta a disponibilidade de glicogênio nos músculos, o que ajuda a manter a energia durante o treino.

Além disso, um estudo publicado no European Journal of Clinical Nutrition mostra que a ingestão adequada de carboidrato pode ajudar na recuperação muscular após o exercício, reduzindo os níveis de cortisol, um hormônio do estresse que pode prejudicar a recuperação e o crescimento muscular.

Em resumo, os carboidratos são essenciais para o desempenho do ciclista, fornecendo energia necessária para pedalar com intensidade e resistência. A escolha dos alimentos e a quantidade adequada dependem das necessidades individuais de cada ciclista, mas é fundamental incluir uma variedade de alimentos ricos em carboidratos em sua dieta para otimizar sua performance e recuperação.

## Proteína

A proteína é considerada um componente importante e essencial na dieta, por estar relacionada a várias funções fisiológicas responsáveis pelo funcionamento do corpo, mas principalmente na recuperação física e muscular.

Os alimentos fontes de proteína podem ser de origem animal, como ovos, leites, carnes bovinas, peixes e frangos, ou de origem vegetal, como lentilha, feijões, ervilha, soja, oleaginosas e cereais.

A quantidade de proteína necessária para cada indivíduo também pode variar dependendo das necessidades energéticas de cada um e da intensidade do treinamento. Alguns indicadores de que o indivíduo está ingerindo poucas quantidades de proteína podem estar relacionadas a ausência de crescimento muscular, perda de massa muscular e dores musculares.



# ALIMENTAÇÃO E SUPLEMENTAÇÃO NO CICLISMO

## Gordura

Assim como o carboidrato e a proteína, a gordura “saudável” é um dos componentes essenciais da dieta humana, pois, além de fornecer energia ao organismo, é fonte de ácidos graxos essenciais, ou seja, que não são produzidos pelo organismo, mas que devem estar presentes na alimentação.

Além de conferir sabor aos alimentos, a gordura também ajuda na regulação hormonal e serve como transporte na absorção de vitaminas lipossolúveis pelo intestino.

Algumas fontes de gorduras “saudáveis” são azeite, óleos vegetais, peixes, abacate, nozes, sementes, ovos e queijos.



## ALIMENTAÇÃO E SUPLEMENTAÇÃO PRÉ TREINO

O objetivo principal de uma alimentação pré treino é preparar o indivíduo para entrar no treino com bom estoque de glicogênio muscular.

Para aumentar esse estoque de glicogênio muscular, devemos priorizar os carboidratos. Porém, o processo de digestão, absorção e estoque desse glicogênio no músculo demora, em torno de 4h a 6h, ou seja, você não deve se preocupar apenas com o que vai comer 30 min / 1h antes do treino, mas se preocupar com a alimentação do seu dia inteiro.

Se você tem 1h ou menos antes do treino, priorize carboidratos simples de rápida absorção, como: doce de leite, geleia, pão branco, tapioca, suco de fruta concentrado, mel e goiabada. Evite alimentos gordurosos e ricos em fibras, como: pasta de amendoim, pão integral, suco verde e aveia. Esses alimentos apresentam lenta digestão e podem causar desconforto intestinal e deixar o ciclista mais lento.

Se você tem entre 1h e 3h antes do treino, priorize carboidratos, fibras e proteínas de rápida absorção, como: iogurte com frutas, vitaminas de frutas, mingau de aveia, sanduiche natural e pão integral ou tapioca com ovos.

Se você tem 3h ou mais antes do treino, não tem problema associar carboidratos com alimentos de lenta digestão, como as refeições completas que contem proteínas, gorduras e bastante fibra.

Em situações de competição, tenha um consumo regular de proteínas divididos em pequenas frações durante os dias anteriores, um consumo adequado de carboidrato para ter bom estoque de glicogênio muscular e evite as gorduras saturadas.

# ALIMENTAÇÃO E SUPLEMENTAÇÃO NO CICLISMO

## OPÇÕES QUE UTILIZO COMO CONSUMO PRÉ TREINO

O “motor” da bicicleta, assim como o de outros veículos, precisa de energia para se movimentar. Porém, diferente de um carro ou uma moto, onde basta encher o tanque de gasolina ou álcool, o corpo humano funciona melhor com o alimento correto, na hora certa.

Então se vai pedalar pela manhã, após o almoço, a tarde ou a noite, a alimentação deve ser diferente para cada horário. Imagina ir pedalar pela manhã e mandar uma pratada de comida como se estivesse almoçando. Segue alguns exemplos do que eu sempre uso em meu dia-a-dia e sugestões de alimentos que você pode ingerir em cada horário que for treinar, faça testes e veja o que melhor se adequa a você.

### ***1h ou menos antes do treino:***

*Ex1:*

*Tapioca + doce de leite + banana + mel*  
*Café sem açúcar*



*Ex2:*

*Pão branco + doce de leite + banana + canela*  
*Café sem açúcar*



# ALIMENTAÇÃO E SUPLEMENTAÇÃO NO CICLISMO

*Ex3:*

*Pão branco + geleia de frutas*

*Frutas secas*

*Café sem açúcar*



*Ex4:*

*Maçã + uva + banana + mel*

*Suco de frutas concentrado*



*Ex5:*

*Bisnaguinha + doce de leite ou geleia*

*Salada de frutas*

*Café sem açúcar*



# ALIMENTAÇÃO E SUPLEMENTAÇÃO NO CICLISMO

**Entre 1h e 3h antes do treino:**

**Ex1:**

*Crepioca (ovo + tapioca) + queijo  
iogurte + frutas + granola + mel*

**Ex2:**

*Pão integral + queijo + geleia de frutas  
Leite + frutas + aveia*

**Ex3:**

*Pão integral + ovo mexido  
Frutas + mel + granola*



**Ex4:**

*Tapioca + pasta de amendoim + fruta  
Ovo mexido com queijo*



**Ex5:**

*Queijo + banana + mel  
Salada de frutas*

**Ex6:**

*Mingau de aveia (leite + aveia + cacau em pó)  
Frutas + pasta de amendoim*

**Ex7:**

*Panqueca de banana (ovo + banana + aveia + cacau em pó)  
Frutas + mel*

# ALIMENTAÇÃO E SUPLEMENTAÇÃO NO CICLISMO

## *3h ou mais antes do treino:*

*Ex1:*

*Arroz + feijão + batata assada + peixe + legumes + verduras*

*Ex2:*

*Macarrão + molho natural + carne moída + legumes + verduras*

*Ex3:*

*Arroz + purê de mandioca ou mandioquinha + filé de frango + legumes + verduras*



*Ex4:*

*Pão integral + frango desfiado + queijo + verduras*



*Ex5:*

*Pão integral + creme de ricota + atum + salada de frutas*

*Ex6:*

*Tapioca + requeijão + carne moída + legumes + verduras*

*Lembre-se: as quantidades de cada alimento devem ser calculadas, por um nutricionista, de acordo com as individualidades de cada um.*

# ALIMENTAÇÃO E SUPLEMENTAÇÃO NO CICLISMO

## OPÇÕES QUE SEMPRE USO NO INTRA TREINO

Como já dito anteriormente, quanto maior o estoque de glicogênio muscular melhor o desempenho no treino. Porém, esse estoque é limitado, e quando pensamos em longa distância e alto rendimento, não podemos depender somente deste estoque.

Por isso, exercícios acima de 60 minutos é necessário o consumo de carboidratos durante o treino.

Quais opções comer? Temos muitas opções, mas necessariamente devemos escolher carboidratos simples e de rápida absorção.

Desse modo, o atleta pode escolher a opção que considera mais prática e que agrada o seu paladar.

Segue algumas opções mais tradicionais, gosto muito de gel, isotônico e rapadura pela praticidade e digestão.

- - *Rapadura*
- - *Goiabada*
- - *Bananinha*
- - *Jujuba*
- - *Frutas*
- - *Doce de leite*
- - *Bisnaguinha*
- - *Mel*
- - *Frutas secas*
- - *Gel de carboidrato*
- - *Isotônico*
- - *Maltodextrina*



# ALIMENTAÇÃO E SUPLEMENTAÇÃO NO CICLISMO

Opções das quantidades de carboidratos que uso durante os treinos!

Duração do exercício	Quantidade do alimento / suplemento POR CADA HORA	Quantidade de água POR CADA HORA
1h a 2h	Uso em média 30g	Em média 500ml
2h a 3h	Uso em média 60g	Em média 500ml
3h ou mais	Uso em média 60g a 90g	Em média 700ml a 1l

## Atenção:

*As quantidades dos produtos não são as mesmas quantidades dos carboidratos, sempre olhe pela tabela nutricional do produto.*

*Ex: Gel de Carboidrato peso do produto = 30g, porém ele vai conter uma média de 20g de carboidrato por sachê.*

*A quantidade de carboidratos que eu utilizo durante provas e competições eu sempre opto por ingerir mais e evitar que falte!*



# ALIMENTAÇÃO E SUPLEMENTAÇÃO NO CICLISMO

## Opções das quantidades de carboidratos que uso durante as competições.

Durante competições de ciclismo, a atenção deve ser dada para manter a adequada concentração de sangue nos músculos e evitar qualquer esforço desnecessário no processo digestivo. Para isso eu consumo apenas alimentos de fácil digestão, que não sobrecarreguem o sistema gastrointestinal.

Nesse sentido, só utilizo géis de carboidrato, isotônicos e cápsulas de sais mineiras é uma opção adequada para repor energia e eletrólitos, sem comprometer o desempenho e a saúde do ciclista. É importante ressaltar que a hidratação adequada com água é fundamental para manter a termo regulação do corpo, o que é crucial para o desempenho físico em ambientes desafiadores.

Duração do exercício	Quantidade do alimento / suplemento POR CADA HORA	Quantidade de água POR CADA HORA
2h a 3h	Uso em média 90g	500ml + isotônico
3h ou mais	Uso em média 90g a 120g	700ml a 1l + isotônico

### **Atenção:**

***Em competições eu procuro usar produtos de qualidade, não adianta usar um gel de R\$3,00 e querer o mesmo benefício de um gel de R\$13,00.***

***Indicações de Gel para Competições que eu sempre utilizo:***

***GU, EXCEED, FULL GÁS e PROBIÓTICA LINHA PRÓ***

# ALIMENTAÇÃO E SUPLEMENTAÇÃO NO CICLISMO

## OPÇÕES DAS MINHAS REFEIÇÕES ALMOÇO/JANTA - PÓS TREINO

*A alimentação pós treino é tão importante quanto a alimentação pré treino, pois garantimos uma reposição do glicogênio muscular para a próxima sessão de treinamento, adaptação e recuperação muscular.*

*Neste momento após um longo percurso de pedal, você precisa recuperar sua máquina, neste caso seu organismo! Para garantir uma boa recuperação, o pós treino deve conter, principalmente, carboidratos de alto índice glicêmico (arroz branco, batata inglesa, pão branco e integral, tapioca, purê de batata) para reposição do glicogênio e proteínas de alto valor biológico (carnes, ovos, leites e derivados) para melhorar a recuperação muscular. E sempre que possível prefira alimentos ao invés de suplementos.*

*Ao adotar uma postura mais responsável e dinâmica sobre a própria alimentação, você perceberá progressivamente os benefícios em todas as etapas de sua vida e será capaz de se organizar muito melhor em suas atividades.*

*Para uma melhor síntese proteica o ideal é realizar a refeição até 2 horas após o treino. No meu caso, eu faço no máximo meia hora depois que minha pedalada termina. Obs: essas refeições eu uso no dia-a-dia no meu almoço e jantar.*

Ex1:

*Mandioca + arroz + feijão + filé de frango + alface + tomate + beterraba*

Ex2:

*Batata inglesa + arroz + feijão  
+ filé de peixe + salada e legumes*

Ex3:

*Purê de batata + macarrão +  
carne moída + brócolis + cenoura*

Ex4:

*Crepioca (tapioca + ovo) + frango desfiado  
+ alface + cenoura ralada*

Ex5:

*Pão integral + carne bovina + queijo  
+ rúcula + tomate*



*Eu sempre vario o consumo de carne, peito de frango, carne de boi, filé de peixe são ótimas opções de fonte de proteína.*

*Lembre-se: as quantidades de cada alimento devem ser calculadas, por um nutricionista, de acordo com as individualidades de cada um.*

# ALIMENTAÇÃO E SUPLEMENTAÇÃO NO CICLISMO

## *HIDRATAÇÃO NO CICLISMO*

Além da alimentação, a hidratação é fundamental para otimizar o desempenho do ciclista e evita ou retarda algumas complicações durante o treino decorrentes da desidratação. Em períodos de competições, procure dar uma atenção especial à hidratação.

Sua hidratação deve começar antes do treino para iniciar o pedal com o organismo em equilíbrio hidroeletrólítico e evitar um possível estado de desidratação.

Segundo a Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte, é recomendado, beber em torno de 250 a 500ml, 2 horas antes do treino.

Durante o treino também é importante a reposição hídrica para evitar complicações. E lembre-se que depois de terminar seu treino, o consumo de água deve continuar através de uma ingestão fracionada, de maneira constante e em pequenas doses.



# ALIMENTAÇÃO E SUPLEMENTAÇÃO NO CICLISMO

## SUPLEMENTAÇÃO NO CICLISMO

Como atleta de ciclismo, tenho sempre a preocupação de manter meu corpo saudável e em constante reposição de nutrientes, principalmente durante as atividades de resistência.

Embora os suplementos para ciclistas possam ser uma boa opção para complementar a dieta, é importante ressaltar que a alimentação saudável e balanceada é a chave para o sucesso.

Eu sempre opto por uma dieta rica em nutrientes e evito depender exclusivamente de suplementos para obter mais energia.

A suplementação entra apenas como um complemento para a minha alimentação, o que faz com que eu tenha os ganhos mais precisos.

Vale destacar que a rotina diária muitas vezes dificulta o preparo de uma dieta adequada, por isso, a suplementação pode ser uma alternativa, mas sempre optando por alimentos naturais e saudáveis.

A seguir, vamos falar sobre os principais suplementos utilizados por ciclistas, bem como suas vantagens.

## MULTIVITAMÍNICOS

Os suplementos multivitamínicos auxiliam na reposição de vitaminas e minerais do organismo, agindo como um complemento alimentar.

O ideal é toma-lo logo ao acordar. Dessa forma, podem ajudar muito na rotina do ciclista, melhorando o desempenho físico e aumentando a imunidade.



# ALIMENTAÇÃO E SUPLEMENTAÇÃO NO CICLISMO

## ISOTÔNICOS

Isotônicos são bebidas à base de água que geralmente contêm carboidratos, sais minerais e vitaminas. Por isso, esse suplemento pode ser uma boa alternativa para melhorar a qualidade das pedaladas, já que a desidratação faz com que o nosso corpo perca muito sódio, através do suor, causando complicações, como câimbras musculares.

## Eletrólitos

Eletrólitos são minerais que tem como função o transporte de água para as células. É possível ficar desidratado mesmo ingerindo água, pois ocorre um desequilíbrio na concentração de sódio no organismo, que é eliminado pelo suor.

Por isso, essa suplementação torna-se necessária para treinos de longa duração (em média 3 horas ou mais), como o ciclismo, devido à grande perda de eletrólitos através do suor, causando desequilíbrio eletrolítico. Esse desequilíbrio pode causar desidratação, tonturas e câimbras musculares.

Assim, a suplementação de eletrólitos em capsula é uma alternativa muito eficiente para a reposição de sódio e outros minerais importantes para o funcionamento do organismo, já que possuem doses mais concentradas do que muitos isotônicos.

## WHEY PROTEIN

É uma proteína de alto valor biológico extraído do soro do leite, encontrado na forma de suplemento em pó. Normalmente indicada para quem não consegue atingir suas necessidades proteicas através da alimentação, podendo ajudar na fase de ganho de massa muscular.

Whey pode ser consumido em qualquer horário do dia e não necessariamente após o treino. O importante é atingir a recomendação de proteína diária.

# ALIMENTAÇÃO E SUPLEMENTAÇÃO NO CICLISMO

## Creatina

A creatina é usada para o aumento de força e potência, resistência a fadiga e conseqüentemente aumento da massa magra devido a melhora do treino. Muito indicado para esportes com esforços repetidos e de alta intensidade.

Pode ser consumida em qualquer horário do dia, desde que seu uso seja crônico, ou seja, deve ser consumido todos os dias, até mesmo nos dias sem treino. O ideal é consumir junto com carboidrato para aumentar a entrada de creatina dentro do músculo.



## Beta-Alanina

Esse suplemento apresenta evidências na melhora do desempenho esportivo. Pois, seu efeito aumenta a síntese de carnosina no músculo, que apresenta como função a regularização do pH e diminuição da fadiga muscular, fazendo com que você consiga aumentar o tempo de treinamento, melhorando muito o rendimento do treino.

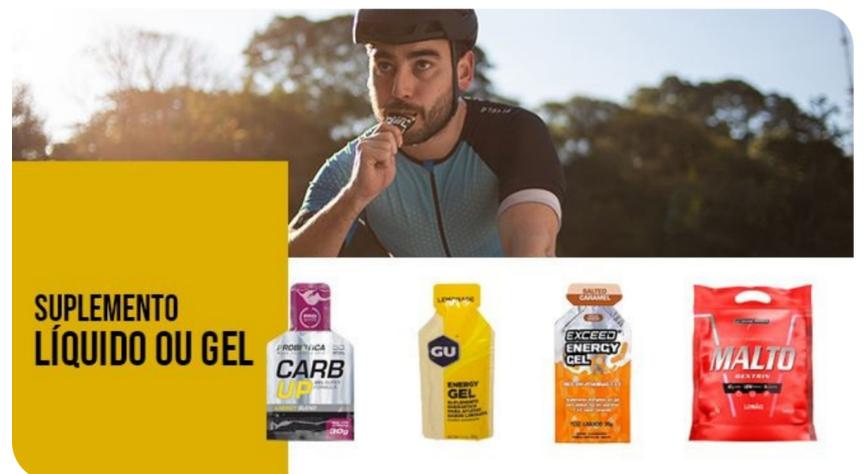


# ALIMENTAÇÃO E SUPLEMENTAÇÃO NO CICLISMO

## GEL DE CARBOIDRATO

*É um suplemente que serve para a reposição rápida de carboidratos que são perdidos durante a prática de atividade física, proporcionando a manutenção dos níveis de energia e mantendo o desempenho e a intensidade durante toda a pratica do exercício.*

*É apresentado na forma de sachê que contem dosagens únicas, podendo ser facilmente carregados e consumidos durante a prática da atividade física. O gel de carboidrato é muito indicado para praticantes de atividade física de longa duração, como o ciclismo.*



## RECOVERY

Este suplemento, como diz seu próprio nome, ajuda na recuperação do ciclista após uma longa pedalada. Ele é desenvolvido com quatro porções de carboidratos para uma de proteína. Assim, é possível o ciclista se recuperar fisicamente mais rápido, mantendo-se disposto para os próximos exercícios.

A principal função deste suplemento é agir na reposição de energia e na recuperação muscular, por isso é indicado para praticantes de exercício de maior duração.



# ALIMENTAÇÃO E SUPLEMENTAÇÃO NO CICLISMO

## *Cafeína*

A cafeína possui efeito estimulante no Sistema Nervoso Central, por isso, é capaz de aumentar a disposição e retardar a fadiga, permitindo que o indivíduo se exercite com maior intensidade e por um período maior, influenciando indiretamente na melhora do desempenho esportivo.

As propriedades da cafeína se aplicam muito bem a exercícios aeróbicos, como ciclismo, por exemplo. Quando um ciclista ingere cafeína, consegue completar um treino sem sentir tanta exaustão. Assim, é possível pedalar distâncias mais longas.

Além de auxiliar na força, essa substância também auxilia na perda de gordura através da mobilização dos ácidos graxos livres do tecido adiposo.



Como apresentamos, os suplementos trazem diversos benefícios aos ciclistas. Porém, vale ressaltar que antes de utilizar algum dos suplementos citados nesse guia, é recomendado que procure por orientações ou acompanhamento nutricional para verificar se há necessidade de ser utilizado, bem como ajustar as quantidades necessárias para cada indivíduo.

Pois o uso incorreto desses suplementos, ao invés de ajudar, podem prejudicar o rendimento esportivo e ainda gerar algum mal à saúde do atleta.

# ALIMENTAÇÃO E SUPLEMENTAÇÃO NO CICLISMO

## *Suplementos a Base de Beterraba*

O suco de beterraba é frequentemente mencionado como uma bebida benéfica para os ciclistas devido aos seus potenciais efeitos positivos na performance e na recuperação. Aqui estão alguns dos benefícios associados ao consumo de suco de beterraba no ciclismo:

- **Melhora na resistência:** O suco de beterraba é rico em nitratos, que podem se converter em óxido nítrico no organismo. O óxido nítrico ajuda a dilatar os vasos sanguíneos, melhorando o fluxo sanguíneo e, assim, a entrega de oxigênio aos músculos. Isso pode resultar em uma melhora na resistência durante o ciclismo, permitindo que você pedale por mais tempo antes de sentir fadiga.
- **Redução do consumo de oxigênio:** Estudos mostraram que o suco de beterraba pode reduzir o consumo de oxigênio durante o exercício, o que é particularmente útil em esportes de resistência como o ciclismo. Isso significa que você pode manter uma intensidade de treino semelhante, mas com um esforço reduzido.
- **Melhora o desempenho de alta intensidade:** Além de melhorar a resistência, o suco de beterraba também pode ajudar no desempenho de exercícios de alta intensidade, como sprints durante um percurso de ciclismo. Isso ocorre porque o óxido nítrico melhora a eficiência do metabolismo energético nas fibras musculares de contração rápida.



# ALIMENTAÇÃO E SUPLEMENTAÇÃO NO CICLISMO



- *Recuperação muscular: Os antioxidantes presentes na beterraba, como a vitamina C e os carotenoides, podem ajudar na recuperação muscular após um treino intenso. Eles podem reduzir a inflamação e o estresse oxidativo, auxiliando na recuperação mais rápida dos músculos.*
- *Redução da pressão arterial: O suco de beterraba pode ajudar a reduzir a pressão arterial, o que é benéfico para a saúde cardiovascular e pode aumentar a eficiência do sistema cardiovascular durante o ciclismo.*
- *Aumento da função cerebral: Alguns estudos sugerem que o suco de beterraba pode melhorar a função cerebral devido à sua capacidade de aumentar o fluxo sanguíneo para o cérebro. Isso pode ser útil para manter o foco e a concentração durante passeios longos.*

*É importante notar que a resposta ao suco de beterraba pode variar de pessoa para pessoa, e a quantidade e a regularidade do consumo podem influenciar seus benefícios. Antes de incorporar qualquer novo alimento ou suplemento em sua dieta, é aconselhável consultar um profissional de saúde ou um nutricionista para garantir que seja apropriado para suas necessidades individuais.*

# **CONCLUSÃO E RESPONSÁVEIS**

Agora você conhece as principais ferramentas para sair definitivamente do zero e elevar o nível do seu pedal, depois de tudo que viu, o próximo passo é colocar tudo em prática no seu dia a dia.



Saiba que sua condição atual, não é algo que te determina, e sim o que você vai fazer a partir de agora. Não estou dizendo que será fácil, mas se você aplicar tudo que ensinei, aquilo que parecia impossível logo se tornará possível.. Não perca tempo e comece logo.

Esse ebook é o início de uma nova jornada. Além de mudar sua performance na bike vai impactar positivamente outras áreas de sua vida, todos esses alimentos são exemplos do que eu utilizo no meu dia, ela não substitui uma alimentação prescrita em quantidades específicas por uma nutricionista.



**Daniela Nicolucci**  
NUTRICIONISTA • CRN3 - 62928

***E lembrem-se disciplina para estudar e  
coragem para aplicar.***

# PRÓXIMO NÍVEL

*Obrigado por se comprometer e juntos evoluir ainda mais o nível do nosso esporte.*

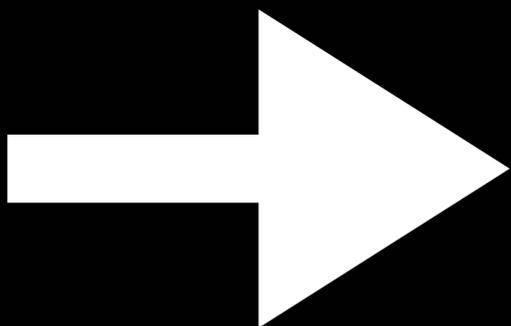
**ME SIGA NO INSTAGRAM**

 **@patrickstridermtb**



*Aproveite ao máximo o conteúdo desse e-book, quando estiver preparado(a) clique no link abaixo para ir para o próximo nível de evolução.*

**PLANO ALIMENTAR INDIVIDUAL COM  
NOSSA NUTRICIONISTA ESPORTIVA,  
CLIQUE ABAIXO**



**[www.l1nk.dev/agendardietapersonalizada](http://www.l1nk.dev/agendardietapersonalizada)**