

## como fazer aposta online

A importância da nutrição aplicada ao esporte

A dieta é um dos fatores dos quais depende o desempenho de um atleta.

Essa alimentação, especialmente voltada para pessoas que enfrentam altas cargas de treino, praticam esportes de alta intensidade e que também fazem esforços prolongados por longo tempo, como no caso dos esportes de resistência, conhecida como nutrição esportiva.

Então, a nutrição esportiva é o ramo da nutrição especializado em pessoas que praticam esportes, por meio do qual o atleta é aconselhado, orientado e educado para saber o que, quando e por que ingerir determinados alimentos.

O objetivo principal é otimizar o desempenho do treinamento físico, bem como acelerar a recuperação após a exaustão física.

Por que a nutrição é tão importante para um atleta?

A nutrição esportiva é de extrema importância para um atleta, pois uma dieta adequada afeta a força, o treinamento, o desempenho e a recuperação.

Um treinamento acompanhado de uma alimentação planejada pode atingir maior intensidade de trabalho e duração do mesmo, da mesma forma que nos períodos de descanso a dieta também deve ser adaptada e assim favorecer a compensação ao esporte.

A nutrição esportiva não cria "super campeões", mas pode haver campeões que nunca o sejam porque não se alimentam da maneira certa.

E isso é de grande importância, pois o rendimento esportivo pode ser afetado pela qualidade do seu plano nutricional, excesso ou déficit na ingestão e consumo desordenado de alimentos, e claro, uma atenção especial à hidratação.

Como a dieta influencia o treinamento de um atleta?

Os alimentos incluídos na nutrição esportiva costumam servir a três objetivos básicos: fornecer energia, fortalecer e reparar tecidos, manter e regular o metabolismo.

Não existe uma dieta única para os atletas, isso vai depender do esporte praticado.

É preciso lembrar que a mesma nutrição esportiva não funciona para um profissional dedicado à musculação, onde alime