

CLINIC DAY NUTRIÇÃO NO FISICULTURISMO

DUDU HALUCH

CURRÍCULO

- Bacharel em física (UFPR, 2007);
- Mestrado em física teórica (USP, 2009);
- Doutorado em física teórica (USP, 2009 – 2014);
- Nutricionista (UNIBRASIL, 2018);
- Palestrante desde 2014 (Hormônios, nutrição, emagrecimento, hipertrofia, fisiculturismo);
- Coach de fisiculturismo;
- Professor de cursos de pós-graduação desde 2015;
- Coordenador de cursos de pós-graduação (UNIGUAÇU)
- Autor dos livros Hormônios no Fisiculturismo (2017), Nutrição no Fisiculturismo (2018), Emagrecimento e Metabolismo (2021), Nutrição Esportiva e Hipertrofia (2023).

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

1. DIETA OFF SEASON
2. DIETA PRÉ-CONTEST E CICLO DE CARBOIDRATOS
3. ESTRATÉGIA DE FINALIZAÇÃO

1) DIETA OFF SEASON

OFF SEASON E PRÉ-CONTEST (INTRODUÇÃO)

- OFF Season

Período fora de competição, fase de ganho de massa muscular ou manutenção;

- Pré-contest

Fase de preparação, dieta e treino visando competição;

- Bulk

Fase de ganho de massa muscular (faz parte do período OFF);

- Cutting

Fase de ganho de definição muscular, perda de gordura.

OFF SEASON

- Tempo de duração indeterminado (meses).
- Depende do planejamento e objetivo do atleta.
- Não deve ser considerada uma fase apenas de ganho de massa muscular;

PRÉ-CONTEST

- Pode durar de **8 a 20** semanas.
- Depende da condição do atleta no OFF Season, de como seu corpo responde (metabolismo) e do objetivo.
- Um tempo maior pode trazer um condicionamento melhor e diminuir a possibilidade de usar estratégias mais extremistas.

Off season é a fase de treinamento/preparação onde os fisiculturistas normalmente desejam ganhar massa muscular. Nessa fase o atleta geralmente busca ganhar o máximo de massa muscular controlando o percentual de gordura... Nem todo fisiculturista ou atleta fitness deseja ganhar massa muscular no off season. Esse é o caso de muitas atletas da categoria biquíni ou atletas da categoria men's physique, modelos fitness etc. Sendo assim, considero importante salientar que o conceito de off season será utilizado por mim de forma mais ampla, como uma fase em que o atleta deseja melhorar o físico ou apenas manter uma boa condição física. Melhorar o físico significa não apenas viver em dieta hipercalórica (bulk) para ganhar massa muscular, mas também pode significar fazer uma dieta para perda de gordura (cutting) sem necessariamente entrar em pré-contest.

Nutrição no Fisiculturismo. Dudu Haluch, 2018.

COMO ESCOLHER O SUPERÁVIT
CALÓRICO?

- *Na literatura científica, tem sido recomendado ter como objetivo um ganho de peso alvo de ~ 0,25-0,5 kg por semana ao tentar aumentar a massa magra e minimizar os ganhos de massa gorda. Para o fisiculturista avançado, um aumento potencial de 2 kg no peso corporal mensalmente pode ser excessivo e resultar em acúmulo desnecessário de gordura corporal; portanto, essa taxa deve ser considerada com cautela. Com base nas evidências atuais, pode ser apropriado recomendar que os fisiculturistas consumam uma dieta ligeiramente hiperenergética (~ 10–20% acima das calorias de manutenção) no off season e recomendar os fisiculturistas avançados para atingir o limite inferior desta recomendação, ou mesmo ser mais conservador se ocorrerem aumentos substanciais na massa gorda.*

IRAKI, J. et al. Nutrition Recommendations for Bodybuilders in the Off-Season: A Narrative Review. *Sports (Basel)*. Jun 26;7(7):154, 2019.

Perfil	Superávit calórico	Ganho de peso mensal
Iniciante, intermediário	400 – 800 kcal	~ 1,0 a 2,0 kg
Avançado	200 – 400 kcal	~ 0,5 a 1,0 kg
Usuário de esteroides	500 – 1000 kcal	~ 1,0 a 5,0 kg

GET E FATOR ATIVIDADE

- GET é estimado multiplicando a GER por um fator FA:

$$\text{GET} = \text{GER} \times \text{FA}$$

- Ganho de peso:

$$\text{IE} > \text{GET}$$

- Perda de peso:

$$\text{IE} < \text{GET}$$

IE → ingestão energética

Atividade física	Fator atividade (FA)
Muito sedentário	1,4
Sedentário pouco ativo	1,5
Sedentário mais ativo (treina)	1,6
Moderadamente ativo (treina)	1,7
Muito ativo	1,8 – 1,9
Atividade intensa	2,0 ou mais

DIETA DE RAMON DINO (OFF SEASON)

- **Café da manhã:** cinco ovos inteiros e cinco pães integrais, geleia e 80g de aveia
- **Segunda refeição:** 400g de arroz e 250g de carne
- **Terceira refeição:** 400g de arroz e 250g de carne
- **Pós-treino:** duas bananas e whey protein
- **Quinta refeição:** 300g de batata inglesa e 250g de carne ou frango
- **Sexta refeição:** 300g de arroz e 250g de frango

Fisiculturista, homem, 32 anos, 75 kg, 1,70 m, **BF 10%,
hormonizado**, 5 anos de treino, FA = 1,6

- Usando a equação de Tinsley (melhor para fisiculturistas):

$$\text{GER} = (25,9 \times \text{MLG}) + 284$$

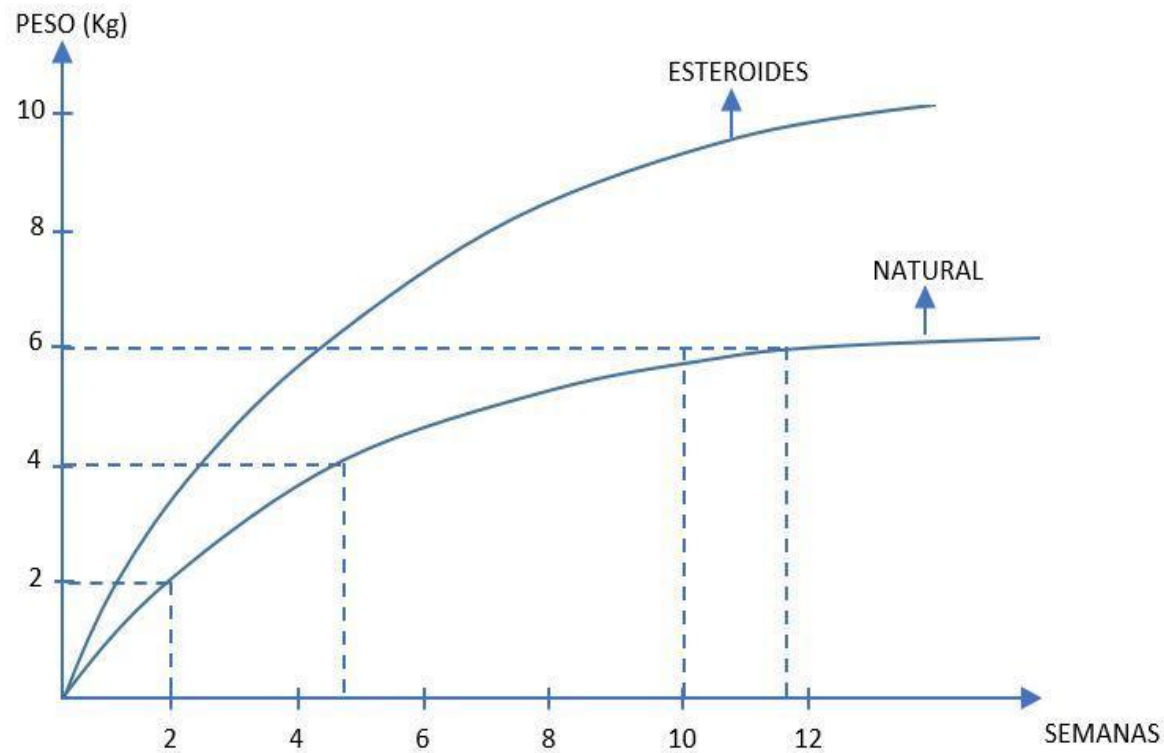
- $\text{MLG} = 75 - (75 \times 0,10) = 75 - 7,5 = 67,5 \text{ kg}$
- $\text{GER} = (25,9 \times 67,5) + 284 = 1748 + 284 = 2032 \text{ kcal}$
- Calcular o GET:
- $\text{GET} = \text{GER} \times \text{FA}$
- $\text{GET} = 2032 \times 1,6 = 3251 \text{ kcal}$
- Escolhendo superávit calórico: 750 kcal
- Dieta = 4000 kcal

Homem, 75 kg, Dieta = 4000 kcal

- Proteína: 2,0 g/kg
 - $75 \times 2 = 150 \text{ g}$
 - $150 \times 4 = 600 \text{ kcal}$
 - $(600/4000) \times 100 = 15\%$
 - Sobra 85% carboidratos e gorduras
 - Carboidratos: 55%
- $4000 \times 0,55 = 2200 \text{ kcal}$
- $2200/4 = 550 \text{ g}$
- $550/75 = 7,3 \text{ g/kg}$

- Gorduras: 30%
- $4000 \times 0,30 = 1200 \text{ kcal}$
- $1200/9 = 133 \text{ g}$
- $133/75 = 1,77 \text{ g/kg}$

PLATÔ NA DIETA DE HIPERTROFIA



- O ganho de peso e massa muscular é maior nas primeiras semanas de uma dieta para hipertrofia (bulking) devido a maior sensibilidade à insulina e maior potencial para aumentar a síntese proteica muscular. Depois de algumas semanas os ganhos começam a estagnar e com a redução da sensibilidade à insulina um aumento de calorias tende a favorecer um maior ganho de gordura (HALUCH, 2018).

OFF SEASON

- Deve ser iniciado com um percentual de gordura relativamente baixo, visando ganho de peso com boa qualidade, ganhando mais massa muscular do que gordura;
- Os maiores ganhos de massa magra do OFF ocorrem nas primeiras semanas da dieta;
- Depois de algumas semanas (8-12) os ganhos começam a estagnar e aumentar mais as calorias pode promover grande ganho de gordura;
- Superávit médio de **300 a 1000 kcal (10-15% do GET)**, sendo maior aumento das calorias provenientes dos carboidratos;

OFF SEASON

- Grandes ganhos de peso favorecem muita retenção hídrica e acúmulo de gordura;
- Atletas experientes não fazem mais uso de estratégias de OFF sujo;
- Ganho de muito peso/gordura prejudica a sensibilidade à insulina e a saúde do atleta, ainda mais provenientes de ganhos rápidos e de rebote de peso;
- Ganhos de peso de **5 a 10** kg geralmente oferecem melhores resultados na relação massa magra/massa gorda (mulheres de **2 a 5**kg);
- Quanto mais treinado um indivíduo, menos treinável ele é (ganhos mais difíceis).

OFF SEASON



OFF SEASON



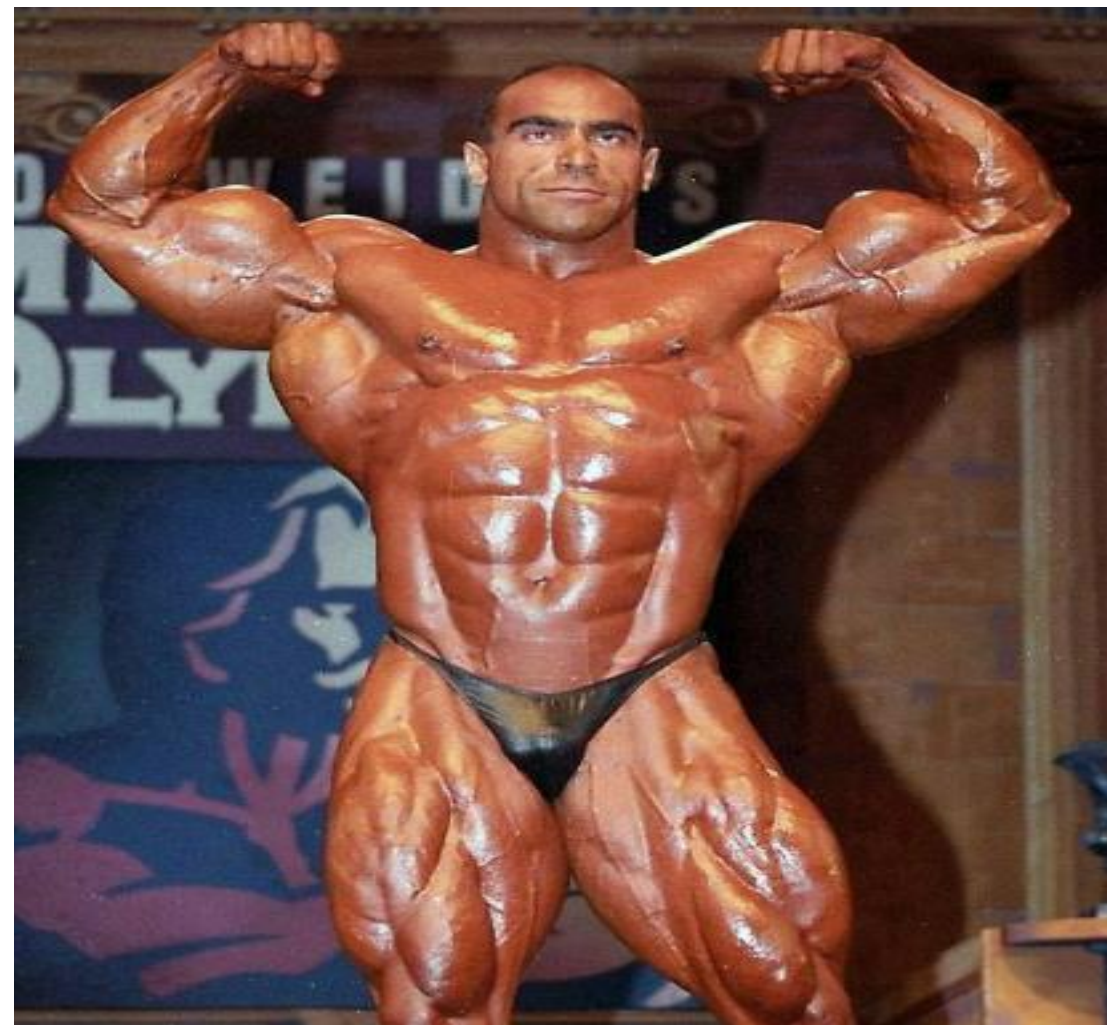
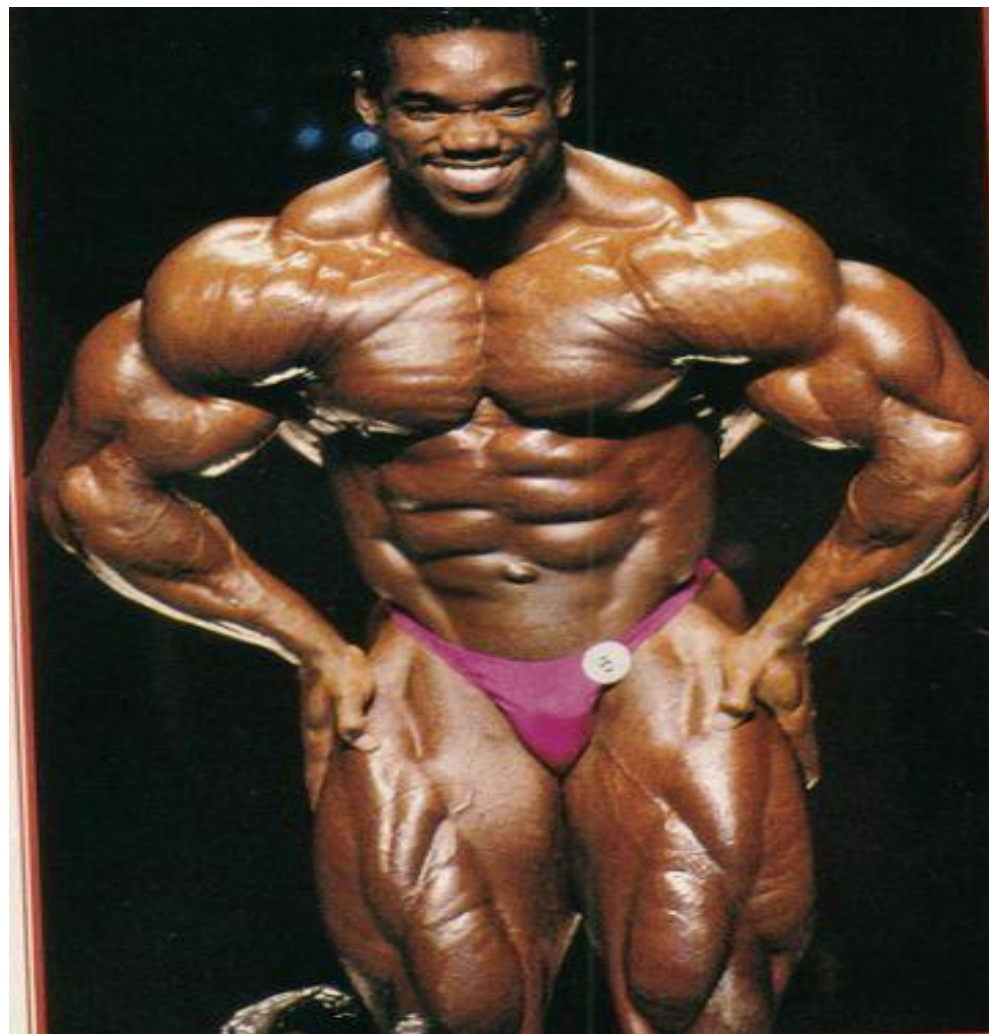
OFF SEASON DE QUALIDADE



2) DIETA PRÉ-CONTEST E CICLO DE CARBOIDRATOS

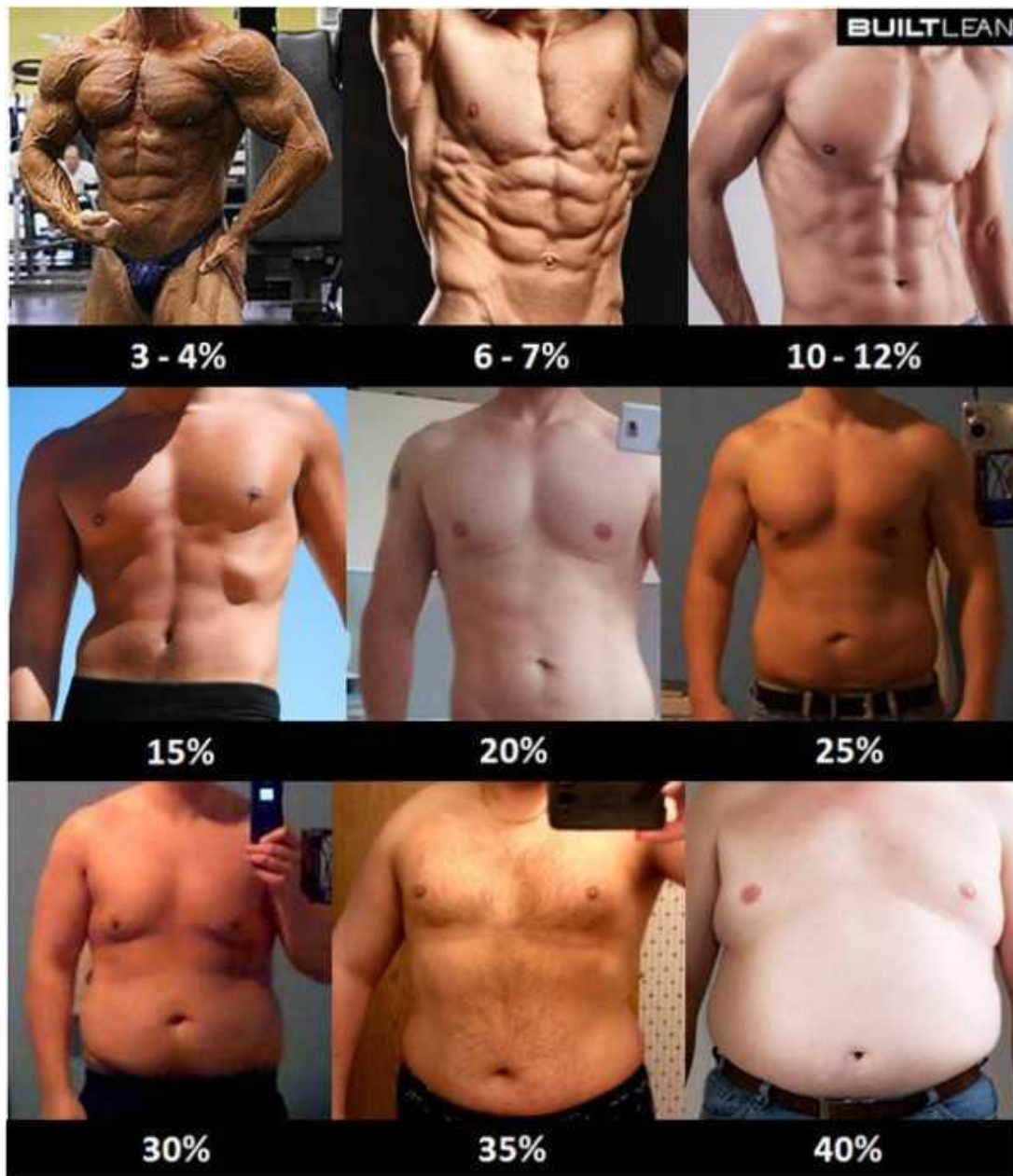
Kevin Levrone	Flex Wheeler	Nasser El Sonbaty
Café da manhã: 10 claras, dois ovos inteiros e 100 g de aveia.	12 claras.	10 claras, 2 ovos inteiros, torrada integral.
100 g de arroz e 300 g de peixe sem gordura.	Shake de proteínas.	Pré-treino: fruta, shake de proteínas.
Almoço: 100 g de arroz e 350 g de peito de frango.	340 g de filé de frango com salada.	Pós-treino: shake de proteínas.
100 g de arroz e 350 g de peixe sem gordura.	340 g de filé de frango ou 2 latas de atum.	340 g de filé de frango, arroz integral ou inhame.
Jantar: 100 g de arroz e 350 g de peixe sem gordura.	340 g de filé de frango com salada.	340 g de carne vermelha grelhada, salada, inhame
Ceia: 12 claras ou 350 g de carne.		280 g de carne vermelha ou queijo cottage.

FLEX WHEELER – NASSER EL SONBATY



“GABRIEL GANLEY DIETA ATUAL EM PREP”

- Refeição 1: 50 g de whey protein + 200 g mamão
- Refeição 2: 200 g frango ou tilápia + 250 g arroz
- Refeição 3: 200 g filé mignon + 250 g arroz + 5 ml azeite
- Refeição 4: 200 g frango ou tilápia + 250 g batata inglesa + 100 g vegetais
- Refeição 5: 200 g salmão + 100 g vegetais + folhas verdes
- Refeição 6 (ceia): 4 claras de ovo + 30 g whey



COMO ESCOLHER O DÉFICIT
CALÓRICO?

DÉFICIT CALÓRICO

Perfil	Déficit calórico
Homens eutróficos e fisiculturista natural	400 – 600 kcal
Mulheres eutróficas e fisiculturista natural	400 – 600 kcal
Sobrepeso, obesidade	500 – 1500 kcal
Usuários de esteroides	500 – 1000 kcal

DIETA PRÉ-CONTEST E PLANEJAMENTO (caso clínico)

- VICTOR
- PESO: 79 kg
- Altura: 1,64 m
- Idade: 31 anos
- Primeira competição
- > 5 anos de treino
- BF: 10%
- $MLG = 79 - (79 \times 0,1) = 71 \text{ kg}$

GASTO ENERGÉTICO

- Usando a equação de Tinsley:

$$\text{GER} = (25,9 \times \text{MLG}) + 284$$

$$\text{GER} = (25,9 \times 71) + 284$$

$$\text{GER} = 2120 \text{ kcal}$$

- Gasto energético total:

- FA = 1,7 (personal, musculação 6x na semana, cardio 30min)

$$\text{GET} = \text{GER} \times \text{FA}$$

$$\text{GET} = 2120 \times 1,7$$

$$\text{GET} = \mathbf{3600 \text{ kcal}}$$

DIETA PRÉ-CONTEST E PLANEJAMENTO

- Tempo de preparação: **14 semanas** (primeira competição)
- Peso: 79 kg
- GET = 3600 kcal
- Meta mínima: 70 kg
- determina o déficit calórico: 1100 kcal
- Dieta = $3600 - 1100 = \mathbf{2500 \text{ kcal}}$
- proteína: $\sim 2,3 \text{ g/kg}$

$$79 \times 2,3 = \mathbf{182 \text{ g}}$$

$$182 \times 4 = 728 \text{ kcal}$$

$$(728/2500) \times 100 = 29\%$$

DIETA PRÉ-CONTEST E PLANEJAMENTO

- Sobra 71% para carboidratos e gorduras:

- Carboidratos: 50%

$$2500 \times 0,5 = 1250 \text{ kcal}$$

$$1250/4 = \mathbf{312 \text{ g}}$$

$$312/79 = 3,9 \text{ g/kg}$$

- Gorduras: 21%

$$2500 \times 0,21 = 525 \text{ kcal}$$

$$525/9 = \mathbf{58 \text{ g}}$$

$$58/79 = 0,73 \text{ g/kg}$$

EXEMPLO: Victor, 79 kg, Dieta = 2500 kcal

Macronutriente	Gramas	kcal	Em %	g/kg
Proteínas	182 g	728	29	2,3
Carboidratos	312 g	1250	50	3,9
Gorduras	58 g	525	21	0,73

Depois de 6 semanas: Victor, 73 kg, Dieta = 2200 kcal

Macronutriente	Gramas	kcal	Em %	g/kg
Proteínas	175 g	700	32	2,4
Carboidratos	250 g	1000	45	3,4
Gorduras	56 g	500	23	0,76

CICLO DE CARBOIDRATOS NO PRÉ-CONTEST

Depois de 10 semanas: Victor, **70 kg**, Dieta = 2200 kcal

Macronutriente	Gramas	kcal	Em %	g/kg
Proteínas	175 g	700	32	2,4
Carboidratos	250 g	1000	45	3,4
Gorduras	56 g	500	23	0,76

MODELO HALUCH

Macronutriente	Primeira fase: 10 semanas low carb	Segunda fase: Semana 11 high carb	Terceira fase: low carb	Quarta fase:
Carboidratos	250 g	400 g	300 g	
Proteínas	175 g	90 g (1,3 g/kg)	160 g	
Gorduras	56 g	35 g	40 g	
Dieta	2200 kcal	2275 kcal	2200 kcal	

RESTRIÇÃO DE PROTEÍNAS E CICLO DE CARBOIDRATOS

- O FGF21 é um potente regulador dos efeitos da restrição proteica e de aminoácidos específicos no metabolismo, notadamente por aumentar a SENSIBILIDADE À INSULINA e o GASTO ENERGÉTICO. O FGF21 estimula a captação de glicose independente de insulina nas células de camundongos e humanos;
- O FGF21 foi elevado ao máximo sob quando a baixa proteína foi associada à alta ingestão de carboidratos (SOLON-BIET, 2016);
- Ou seja, ao aumentar os carboidratos, deixar a proteína muito baixa ($< 1,0$ g/kg), pode promover um efeito mais potente no aumento do gasto energético e na sensibilidade à insulina.

Defining the Nutritional and Metabolic Context of FGF21 Using the Geometric Framework. Cell Metab. 2016.

NOVO ESTUDO (MARÇO/2025)

- *Nossos achados em homens magros indicam que uma dieta restrita em proteínas (~9% das calorias) a longo prazo requer uma maior ingestão de energia para manter o peso corporal (~20% de aumento ou ~500 kcal), independentemente de a proteína ser substituída por carboidratos ou gordura, indicando um aumento na renovação de energia em uma dieta com restrição de proteínas, ainda dentro dos requisitos mínimos de proteína.*

Article | [Open access](#) |
Published: 06 March 2025

Dietary protein restriction elevates FGF21 levels and energy requirements to maintain body weight in lean men

[Trine S. Nicolaisen](#), [Aslak E. Lyster](#), ... [Bente Kiens](#)



+ Show authors

[Nature Metabolism](#) 7, 602–616 (2025) | [Cite this article](#)

EXEMPLO: opção 2 – Carb Cycling

DIETA ATUALIZADA: 2160 kcal

Multiplica por 7 os macros de 1 dia para estipular o total p/ usar na semana.

- PROTEÍNAS: 130 g → 910 g
- CARBOIDRATOS: 320 g → 2240 g
- GORDURAS: 40 g → 280 g

CARB CYCLING

Macronutriente	Low	Low	Low	Moderado	Moderado	High	High
Carboidratos	150 g	150 g	150 g	320 g	320g	575 g	575 g
Proteínas	150 g	150 g	150 g	130 g	130 g	100 g	100 g
Gorduras	50 g	50 g	50 g	40 g	40 g	25 g	25 g

Exemplo 2: Homem, 86 kg, GER = 2143 kcal, FA = 1,6

- Gasto energético total:

$$\text{GET} = \text{GER} \times \text{FA}$$

$$\text{GET} = 2143 \times 1,6 = 3429 \text{ kcal}$$

- Escolhendo o déficit calórico (usa hormônios):

$$\text{DEF} = 800 \text{ kcal}$$

$$\text{VET} = 3429 - 800 = 2629 \text{ kcal}$$

- **Escolhendo as Proteínas: 2,5 g/kg**

$$86 \times 2,5 = 215 \text{ g}$$

$$215 \times 4 = 860 \text{ kcal}$$

$$(860/2629) \times 100 = 33\%$$

- Restando 67%

- **Carboidratos (40%):**

$$2629 \times 0,4 = 1052 \text{ kcal}$$

$$1052/4 = 263 \text{ g}$$

$$263/86 = 3,05 \text{ g/kg}$$

- **Gorduras (27%):**

$$2629 \times 0,27 = 710 \text{ kcal}$$

$$710/9 = 79 \text{ g}$$

$$79/86 = 0,92 \text{ g/kg}$$

EXEMPLO: homem, 86 kg, VET = 2629 kcal

Macronutriente	Gramas	kcal	Em %	g/kg
Proteínas	215 g	860	33	2,5
Carboidratos	263 g	1052	40	3,05
Gorduras	79 g	710	27	0,92

DIETA PRONTA (214g P, 263g C, 79g G)

Refeição	Alimentos
Refeição 1 (desjejum)	4 ovos, 100 g de banana, 50 g de aveia, café
Refeição 2 (almoço)	200 g de patinho, 150 g de arroz, 100 g de feijão, 9 ml de azeite de oliva + 250 g de vegetais
Refeição 3 (lanche)	150 g de frango grelhado, 150 g de batata doce cozida
Refeição 4 (jantar)	180 g de tilápia grelhada, 200 g de arroz, 9 ml de azeite de oliva + 250 g de vegetais
Refeição 5 (ceia)	Um copo de iogurte natural (165 g), 250 g de mamão, 30 g de castanha de caju

Aumentando a restrição, 80 kg, VET = 2000 kcal

Macronutriente	Gramas	kcal	Em %	g/kg
Proteínas	240 g	960	48	3,0
Carboidratos	150 g	600	30	1,88
Gorduras	49 g	440	22	0,61

MODELO HALUCH (EXEMPLO ATLETA PAULO HENRIQUE)

- HOMEM, fisiculturista, 24 anos, 112 kg, 1,90 m
- $TMB = (24,8 \times P) + 10 = (24,8 \times 112) + 10 = 2788 \text{ kcal}$
- Com FA = 1,7
- $GET = TMB \times FA = 2788 \times 1,7 = 4740 \text{ kcal}$
- DEF = 1740 kcal
- $VET = 4740 - 1740 = 3000 \text{ kcal}$

Macros	Quantidade	VET = 3000 kcal
Proteínas	350 g	1400 kcal (47%)
Carboidratos	200 g	800 kcal (26,5%)
Gorduras	89 g	800 kcal (26,5%)

MODELO HALUCH

Macronutriente	Primeira fase: 12 semanas low carb	Segunda fase: Semana13 high carb	Terceira fase: semana 14 low carb	Quarta fase:
Carboidratos	200 g – 26,5%	400 g - 51%	180 g - 27%	
Proteínas	350 g - 47%	270 g – 35%	300 g – 46%	
Gorduras	89 g – 26,5%	50 g – 14%	80 g – 27%	
VET	3000 kcal	3130 kcal	2640 kcal	



- DIETA QUINTA (CARB UP):
- REFEIÇÃO 1:
 - 12 CLARAS +2 GEMAS
 - 20G DE QUEIJO LIGHT
 - 200G MAMÃO
 - 1 COLHER DE CAFÉ DE CANELA
 - UM IOGURTE (~100 KCAL)
 - 15G FARINHA DE MARACUJÁ
 - 2 BANANAS + 30G DE AVEIA + 1 COLHER DE MEL + 1 COLHER DE CAFÉ DE CANELA
- REFEIÇÃO 2:
 - 180G DE FILÉ TILAPIA
 - 200G FEIJÃO
 - 250G DE ARROZ
- REFEIÇÃO 3:
 - 100G FILÉ TILAPIA
 - 400G DE ARROZ
- REFEIÇÃO 4:
 - 180G FILÉ TILAPIA
 - 300G DE ARROZ
 - VEGETAIS
 - 300G DE ABACAXI OU MAMÃO
 - 1 IOGURTE
 - 15G DE FIBRAS

FERNANDA (ATLETA WELLNESS)



FERNANDA

(CAMPEÃ BRASILEIRA 2024)

MACRONUTRIENTE	FASE 1 (LOW CARB) (72 kg)	FASE 2 (HIGH CARB) (71 kg)	Finaliz ação (68 kg)
Carboidratos	156,2 g 2,2 g/kg	234,9 g 3,3 g/kg	
Proteínas	139,3 g 1,9 g/kg	109,6 g 1,5 g/kg	
Gorduras	35,9 g 0,5 g/kg	17,5 g 0,2 g/kg	
Dieta	1452 kcal	1471 kcal	



3) ESTRATÉGIA DE FINALIZAÇÃO

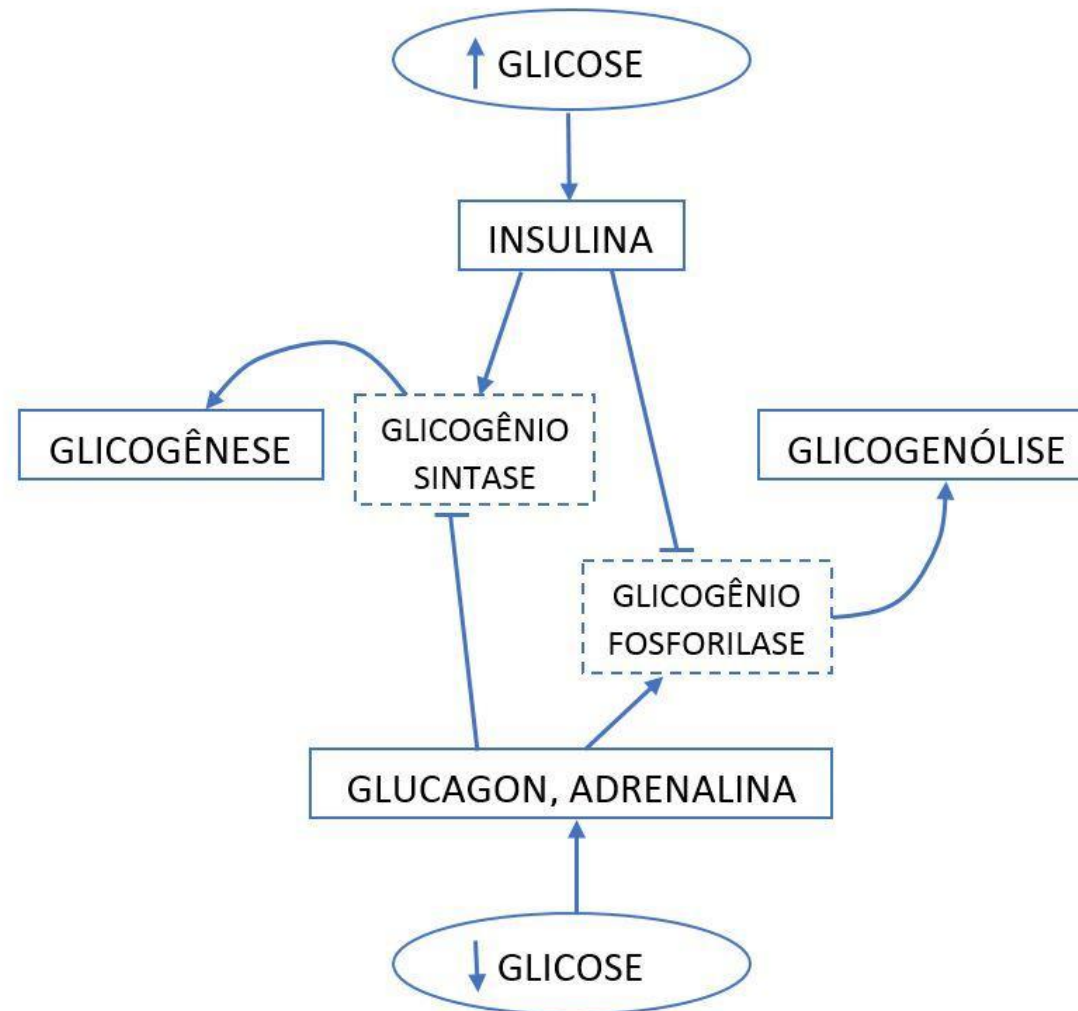
SEMANA FINAL

- Depleção e saturação de carboidratos:
 - Geralmente **3-4** dias de depleção de carboidratos;
 - Zerar carboidratos?
 - **2-3** dias de carb up;
 - Glicogênio sintase tem expressão aumentada mesmo sem depleção total de glicogênio;
 - Pode fazer mais dias?
 - Como fica o treino?

GLICOGENÍO

Tecido	Quantidade armazenada	Hormônios que realizam glicogenólise	Principal característica
Fígado	70 – 100 g	Glucagon, adrenalina	Fornece glicose para todos os tecidos.
Músculo esquelético	300 – 700 g	Adrenalina	Fornece glicose apenas para o músculo.

GLICOGÊNESE E GLICOGENÓLISE



CARBOIDRATOS

Carbo	Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sab
Total (g)	100-200	100-200	100-200	100-200	300-800	300-800	300-800
Em g/kg	1 a 3	1 a 3	1 a 3	1 a 3	4 a 10	4 a 10	4 a 10
Em %	15-30	15-30	15-30	15-30	50-80	50-80	50-80

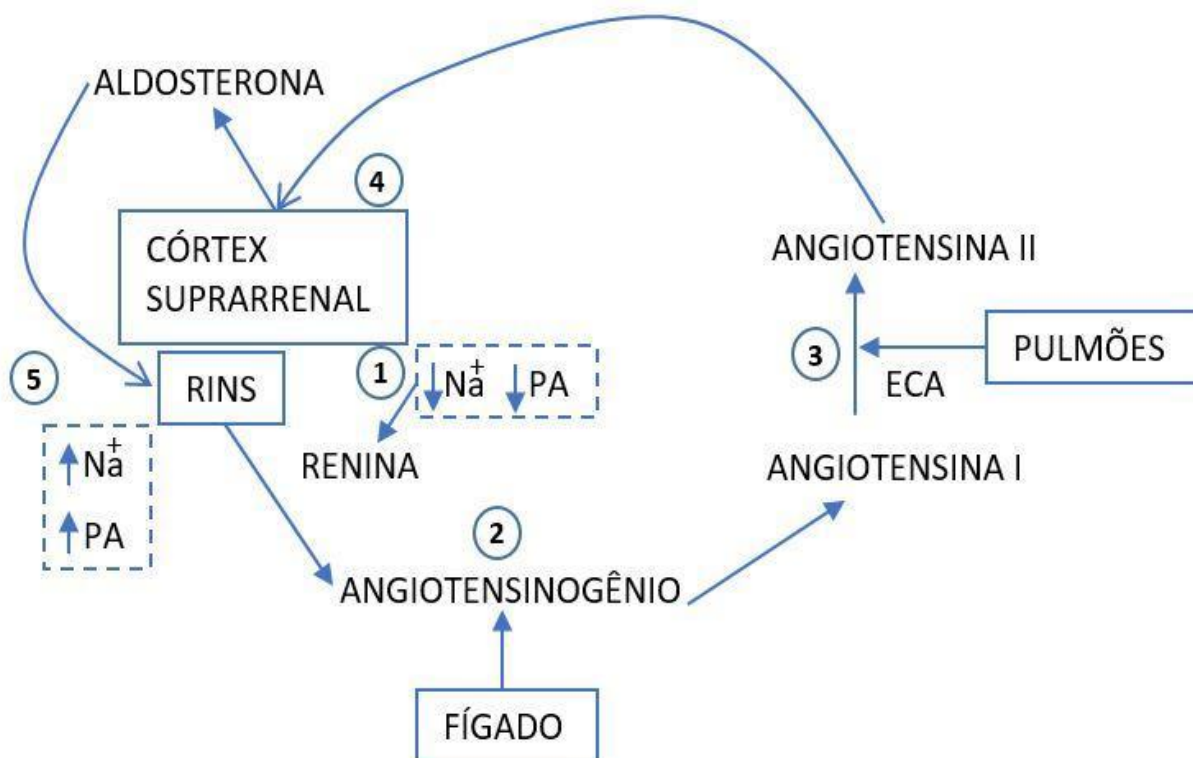
CARBOIDRATOS

Carbo	Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sab
Total (g)	100-200	100-200	100-200	200-500	300-800	300-800	300-800
Em g/kg	2 a 4	2 a 4	2 a 4	3 a 6	5 a 10	5 a 10	5 a 10
Em %	15-30	15-30	15-30	40-60	60-80	60-80	60-80

DESIDRATAÇÃO

- Fisiculturistas costumam manipular eletrólitos e água (restringem sódio e aumentam ingestão de potássio);
- Riscos de desidratação severa, hiperpotassemia, hiponatremia e insuficiência cardíaca;
- Restrição de sódio e ativação do sistema RAA:
 - Aumento da aldosterona;
 - Retenção de sódio e água.
- Restrição de água e aumento do hormônio antidiurético (ADH):
 - Efeito diurético da água (reduz ADH).

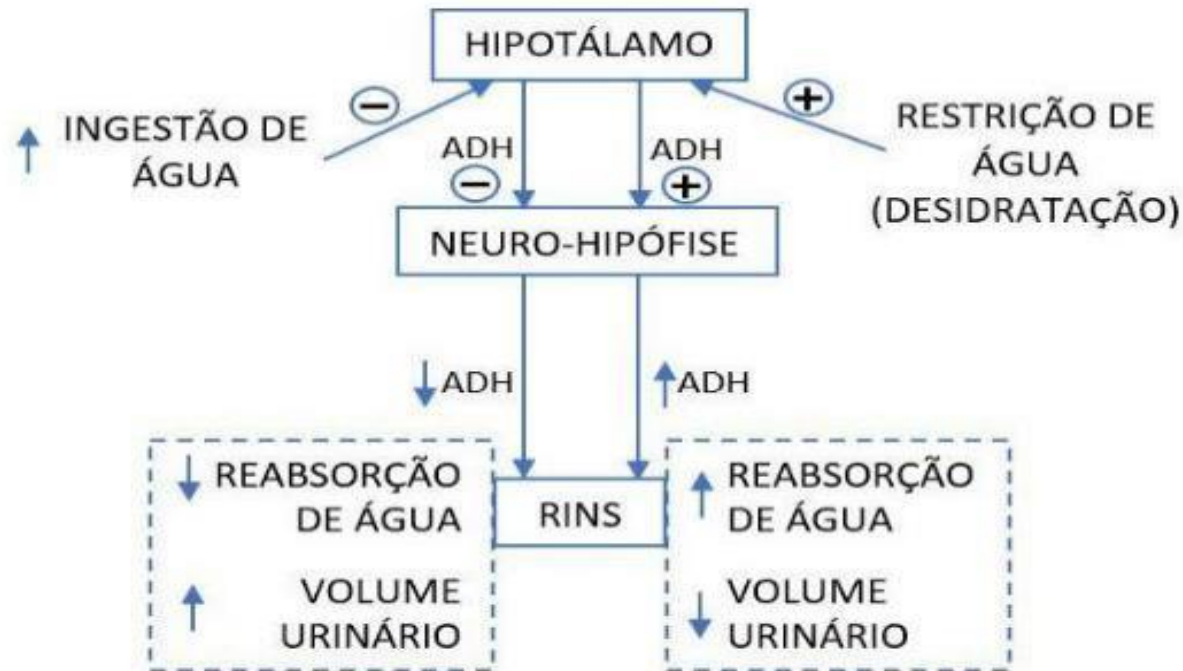
SISTEMA RAA



Com a redução da ingestão de sódio e/ou da pressão arterial (PA), os rins liberam a enzima renina (1), que converte o angiotensinogênio em angiotensina I (2). A enzima conversora de angiotensina (ECA), sintetizada nos pulmões, converte a angiotensina I em angiotensina II (3). A angiotensina II tem algumas funções importantes para aumentar a pressão arterial, como o aumento da vasoconstrição, aumento da reabsorção de sódio pelos rins e estímulo da síntese e liberação de aldosterona pelo córtex suprarrenal (4). A principal função da aldosterona é aumentar a reabsorção de sódio pelos rins e aumentar a excreção de potássio na urina, elevando a pressão arterial (5).

Nutrição no Fisiculturismo. Dudu Haluch, 2018.

ADH E DIURESE



- A restrição de água estimula a liberação do ADH pela neuro-hipófise quando os osmorreceptores do hipotálamo percebem aumento da osmolaridade plasmática (aumento da concentração de solutos no plasma). Esse hormônio atua nos túbulos renais, aumentando a permeabilidade dos rins para que esses reabsorvam água, aumentando a retenção de água pelo corpo e tornando a urina mais concentrada de eletrólitos (sódio), já que menos água é eliminada pela urina. Um aumento da ingestão de água inibe a secreção de ADH na neuro-hipófise, diminuindo a permeabilidade dos túbulos renais, que deixam de reabsorver água, aumentando a excreção de água pela urina. Esse é o efeito diurético da água.

Nutrição no Fisiculturismo. Dudu Haluch, 2018.

SEMANA FINAL

- Não restringir sódio;
- Suplementar potássio faz sentido?
- Não reduzir a ingestão de água por muito tempo (máximo **12 horas**);
- Uso de chás diuréticos (cavalinha, hibisco, dente de leão);
- Aumentar a ingestão de água dias antes faz sentido?

FINALIZAÇÃO VICTOR

- PESO: 68 kg
 - Carboidratos: 300 g (4,4 g/kg)
 - Proteínas: 160 g (2,3 g/kg)
 - Gorduras: 40 g (0,59 g/kg)
 - Dieta: 2200 kcal
-
- Hidratação na última semana: 7 a 8 litros por dia até o penúltimo dia. No último dia ~2 litros (sábado)
-
- Depleção de carboidratos até terça: 250-300 g de carboidratos
 - Carb up: a partir de quarta-feira até sábado, dia do campeonato

CARBOIDRATOS NA FINALIZAÇÃO

Carbo	Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sab
Total (g)	300	300	300	500	700	700	400
Em g/kg	4,4	4,4	4,4	7,3	10	10	5,9
Em %							

EXEMPLO: FERNANDA (ATLETA WELLNESS)



- CARB UB QUARTA:
- DESJEJUM: 2 BANANAS, 30G DE AVEIA
- CAFÉ DA MANHÃ: 200G, DE ARROZ BRANCO, 1 OVO, 200G DE MAMÃO
- ALMOÇO: 200G DE ARROZ BRANCO, 70G DE TILÁPIA, 1 COLHER DE AZEITE
- LANCHE: 200G DE ARROZ BRANCO, 70G DE TILÁPIA
- JANTAR: 200G DE ARROZ BRANCO, 70G DE TILÁPIA, 1 COLHER DE AZEITE
- CEIA: 200G DE ABACAXI, 15G DE CASTANHAS OU NOZES



- DIETA SÁBADO (CARB UP):
- DESJEJUM (REF 1):
4 BANANAS + 60G DE AVEIA + 3 COLHERES DE MEL
- (REF 2) 10:30
450G DE ARROZ BRANCO
- ALMOÇO (REF 3): 13:45
400G DE ARROZ BRANCO
100G DE FRANGO, CARNE MAGRA OU PEIXE
- JANTAR (REF 4): 18:30
100G DE FRANGO, CARNE MAGRA OU PEIXE
400G DE ARROZ+ SALADA VARIADA
- CEIA (REF 5): 22:00
500G DE MAMÃO /ABACAXI /MELÃO/ MELANCIA/
MORANGO. UM IOGURTE NATURAL (~100KCAL)

FIM

MUITO OBRIGADO!