

Infográfico: Nutrientes Essenciais para o Ganho de Força Muscular



Macronutrientes

- **Proteínas:** Essenciais para a reparação e construção de fibras musculares. Fontes: carnes magras (frango, ovos, peixe), laticínios (queijo cottage), leguminosas.
- **Carboidratos:** Fornecem energia para os treinos e repõem os estoques de glicogênio. Fontes: aveia, quinoa, batata doce, frutas, pães integrais.
- **Gorduras (Lipídeos):** Importantes para a função hormonal e recuperação muscular. Fontes: salmão (ômega-3), abacate, nozes, sementes.

Micronutrientes e Outros

- **Água:** Mantém as células hidratadas, facilita processos metabólicos e auxilia na recuperação muscular.
- **Creatina:** Melhora o desempenho em atividades de alta intensidade e a produção de energia celular. Encontrada em carnes e peixes.

- **Vitaminas e Minerais (Magnésio, Cálcio, Potássio, Vitaminas D, K, C, B12, Selênio, Zinco):**
 - **Cálcio e Vitamina D:** Essenciais para a saúde óssea e muscular, prevenindo atrofia.
 - **Selênio e Vitamina C:** Antioxidantes que protegem contra danos de radicais livres.
 - **Zinco:** Contribui para a manutenção da pele, cabelo e unhas, e para a atividade enzimática.
 - **Vitamina B12:** Auxilia o sistema imunológico e a integridade celular.
 - **Cafeína:** Pode melhorar o desempenho e a resistência nos treinos.

Dicas Importantes

- **Dieta Balanceada:** Consumo adequado de carboidratos, proteínas e gorduras em 5 a 7 refeições diárias.
- **Consumo de Proteína:** 1,4g a 2g de proteína por quilograma de peso corporal ao longo do dia.
- **Qualidade do Sono:** 7 a 8 horas de sono para reconstrução muscular e produção de melatonina.
- **Hidratação:** Primordial para o processo.
- **Suplementação:** Apenas se necessário e com orientação profissional.