

ENERGIA E VIGOR

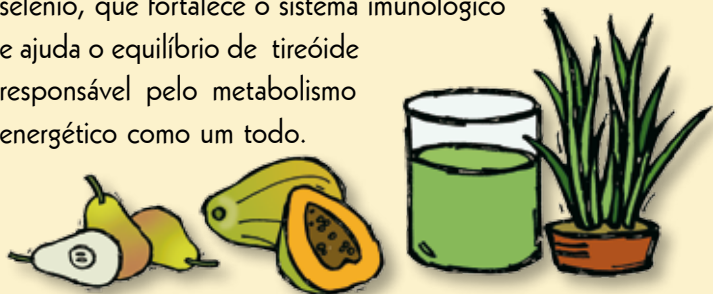
- Suco de clorofila com maçã
- Mamão, pêra e manga com mix de sementes (girassol, castanha-de-caju e castanha-do-Pará)

A clorofila revitaliza o sistema vascular, principalmente das pernas, tonifica os músculos; repõe os minerais no organismo, principalmente o magnésio, responsável pelo metabolismo energético.

As frutas são muito ricas em vitaminas A, B1, B6 e C, essenciais para termos mais uma energia.

O mamão ajuda a melhorar o aproveitamento dos nutrientes ingeridos por possuírem enzimas que facilitam a digestão, revigorando assim o organismo.

As sementes oleaginosas contêm óleos nutricionais essenciais e também um mix de vitaminas e minerais. E tem ainda, selênio, que fortalece o sistema imunológico e ajuda o equilíbrio de tireóide responsável pelo metabolismo energético como um todo.



NUTRINDO E LIMPANDO

- Vitamina de acerola com linhaça, cenoura e farelo de aveia
- Maçã assada com canela e passas
- Duas castanhas-do-Pará

O consumo de maçã forma uma mucilagem no intestino que ajuda na depuração das toxinas e reduzem as chances do colesterol ruim se depositar nos vasos.

A acerola é riquíssima em vitamina C, importante vitamina antioxidante e também poderosa ferramenta no combate aos radicais livres.

A linhaça e a aveia são fontes insubstituíveis de fibras dietéticas consideradas verdadeiras “vassouras” para limpeza do organismo, além dos nutrientes que contêm: ômega 3, fibra lignana etc.

A castanha-do-Pará elimina os metais pesados e os xenobióticos dos organismos.



BAIXANDO A ANSIEDADE

- Suco de maracujá com água de coco
- Trio de frutas com melão e aveia
- Ovo quente com azeite

O maracujá acalma os nervos sem causar depressão. Induz ao sono permitindo um despertar alegre e bem disposto.

A aveia possui compostos psicoativos capazes de combater o vício da nicotina além de poderes antidepressivos.

O ovo caipira é rico em colina, uma vitamina do complexo B, que estabiliza o equilíbrio emocional. Possui os ácidos graxos ômega 3, ômega 6 e o ômega 9 nas proporções ideais. Além de ser rico em ferro e vitamina B12, que também são importantes neste equilíbrio.



TREINAMENTO INTENSIVO

- Quinoa em flocos com banana amassada e mel
- Melão batido com iogurte e hortelã

O treinamento intenso é aquele cujo tempo de duração é superior a 3 horas. Normalmente devemos iniciar esta atividade após reforçada refeição, feita pelo menos com 1 ½ hora de antecedência. E também reforçado consumo de carboidrato na refeição do jantar anterior ao treino, como por exemplo, uma massa com molho ao sugo.

A quinoa, por conter uma enorme quantidade de energia e proteína, é ideal para repor e manter o ritmo e a energia durante o exercício.

O melão repõe o sódio, o potássio e o magnésio.

O iogurte dá o aporte de cálcio fundamental nesta atividade.

A hortelã refresca e revigora.

