Halysandra Lima
NUTRICIONISTA
CRN11:18108

E-BOOK

Nutrição para Performance

O que comer **antes, durante** e **depois** do treino

ANTES
ENERGIA

DURANTE
RESISTÊNCIA

DEPOIS
RECUPERAÇÃO

ESTRATÉGIAS
PRÁTICAS PARA
MAIS ENERGIA,
DESEMPENHO
E RESULTADOS REAIS



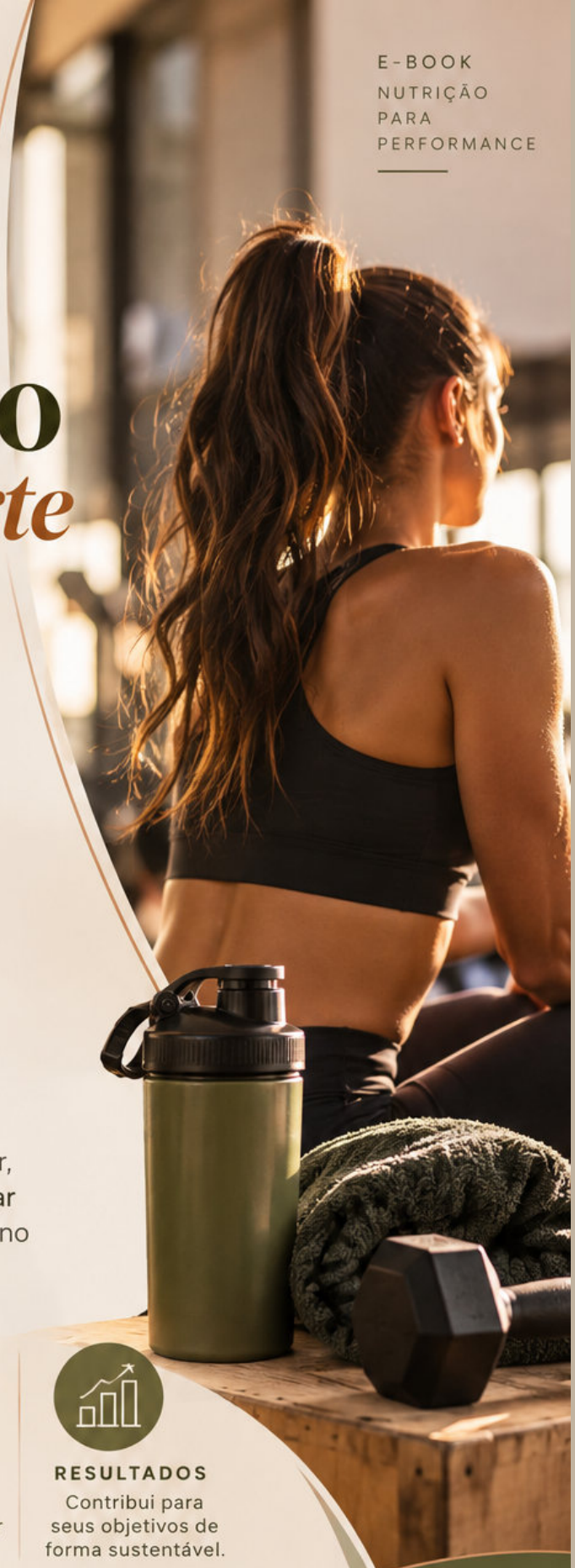
POR HALYSANDRA LIMA

Halysandra Lima
NUTRICIONISTA
CRN11:18108

01.

APRESENTAÇÃO

Alimentação *também faz parte* do treino



Quando pensamos em **performance**, é comum lembrar apenas do exercício físico. Mas o desempenho vai muito além do treino.

A **alimentação** é o combustível que fornece **energia**, melhora a disposição, favorece a recuperação e ajuda o corpo a se adaptar aos estímulos do exercício. Junto com a **hidratação**, o sono e a rotina de treinos, ela é uma peça essencial para alcançar melhores resultados, seja na academia, na corrida, no esporte que você pratica ou na sua qualidade de vida.

Este e-book foi pensado para te ajudar a entender, de forma prática e descomplicada, como organizar a sua alimentação **antes, durante e depois** do treino e potencializar o seu desempenho.

ENERGIA
Mais disposição e rendimento nos treinos.

HIDRATAÇÃO
Melhor controle da temperatura e desempenho.

RECUPERAÇÃO
Favorece a adaptação muscular e reduz a fadiga.

RESULTADOS
Contribui para seus objetivos de forma sustentável.

Treino, alimentação e consistência caminham juntos.

CUIDAR DA SUA ALIMENTAÇÃO É INVESTIR NO SEU MELHOR AMANHÃ.

Halysandra Lima
NUTRICIONISTA
CRN11:18108



O que significa *comer para performance?*

Comer para performance é organizar a alimentação de forma estratégica para fornecer **energia**, sustentar o **desempenho**, favorecer a **recuperação** e contribuir para seus **objetivos**, considerando as características do seu treino e da sua rotina.

FATORES QUE INFLUENCIAM

A estratégia alimentar pode variar de acordo com:

MODALIDADE
Força, corrida, ciclismo, esportes coletivos, entre outras, têm demandas diferentes.

OBJETIVO
Aumentar performance, hipertrofia, reduzir gordura, melhorar saúde ou qualidade de vida.

INTENSIDADE
Treinos leves, moderados ou muito intensos exigem diferentes quantidades de energia e nutrientes.

DURAÇÃO
Treinos curtos e longos têm necessidades diferentes de carboidratos, hidratação e reposição.

HORÁRIO DO TREINO
Manhã, tarde ou noite podem influenciar na escolha dos alimentos e no tempo ideal entre a refeição e o exercício.

COMER SAUDÁVEL

FOCO NA QUALIDADE GERAL DA ALIMENTAÇÃO

- Prioriza alimentos naturais e minimamente processados.
- Contribui para a **saúde** e **bem-estar**.
- Ajuda na manutenção do **peso** e na prevenção de doenças.
- É **importante para todos**, independentemente de treinar ou não.
- De forma isolada, nem **sempre considera** a demanda de energia, o momento do treino e a recuperação.

COMER PARA PERFORMANCE

ESTRATÉGIA ALINHADA AO SEU TREINO E OBJETIVOS

- Considera a qualidade dos alimentos e também a quantidade e o momento de consumo.
- Ajusta a ingestão de carboidratos, proteínas, gorduras e líquidos conforme o tipo e a intensidade do treino.
- Melhora a disposição, o rendimento e a recuperação.
- Ajuda a alcançar resultados de forma mais eficiente e sustentável.
- É individualizada, levando em conta rotina, preferências e tolerância digestiva.



Comer bem é a base.
Comer de forma estratégica
te leva mais longe.

Halysandra Lima
NUTRICIONISTA
CRN11:18108



Os nutrientes que *sustentam o desempenho*

Carboidratos, proteínas e gorduras são os principais **macronutrientes** da nossa alimentação. Eles fornecem energia, participam da construção e manutenção dos tecidos, auxiliam na recuperação e são essenciais para o bom funcionamento do organismo.

CARBOIDRATOS
ENERGIA PARA O MOVIMENTO



- São a principal fonte de energia para o exercício físico.
- São armazenados no corpo na forma de glicogênio (músculos e fígado).
- Ajudam a manter a intensidade do treino e retardam a fadiga.
- São especialmente importantes em treinos moderados e intensos, além de exercícios mais longos.

PRINCIPAIS FONTES

Arroz · Aveia · Frutas · Pães · Batata · Tapioca

PROTEÍNAS
CONSTRUÇÃO E RECUPERAÇÃO



- Participam da construção e manutenção da massa muscular.
- Contribuem para a recuperação dos tecidos após o treino.
- Ajudam na produção de enzimas, hormônios e anticorpos.
- São importantes para todos os praticantes de atividade física, independentemente do objetivo.

PRINCIPAIS FONTES

Carnes · Frango · Ovos · Leite e derivados · Leguminosas (feijão, lentilha, grão-de-bico) · Whey protein

GORDURAS
FUNCIONAMENTO E EQUILÍBRIO



- Fornecem energia e ajudam na produção de hormônios importantes, como os hormônios sexuais.
- Auxiliam na absorção de vitaminas lipossolúveis (A, D, E e K).
- Contribuem para a saúde do coração, do cérebro e do sistema imunológico.
- Também têm papel importante na recuperação e na modulação da inflamação.

PRINCIPAIS FONTES

Azeite de oliva · Abacate · Castanhas e nozes · Sementes (chia, linhaça) · Salmão · Outras fontes de peixes

Cada nutriente tem um papel importante e juntos eles potencializam o seu desempenho!



NENHUM É VILÃO!

Carboidratos, proteínas e gorduras não precisam ser eliminados da sua alimentação. O que faz diferença é a quantidade, a qualidade e o momento de consumo, de acordo com o seu tipo de treino, objetivo e rotina.

Halysandra Lima
NUTRICIONISTA
CRN11:18108



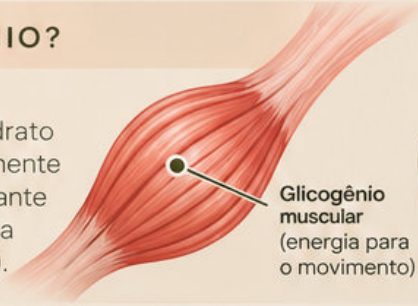
Carboidrato: *combustível para o exercício*

O carboidrato é a principal fonte de energia para o exercício físico, especialmente em atividades de moderada a alta intensidade. Ele é armazenado no corpo na forma de **glicogênio**, principalmente nos músculos e no fígado, e é utilizado para manter o desempenho durante o treino.

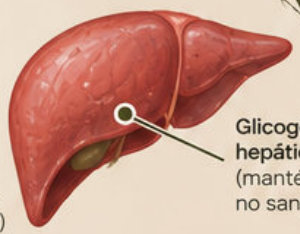
Sem carboidrato suficiente, seu corpo tem menos energia para treinar, o que pode prejudicar o desempenho e a recuperação.

O QUE É GLICOGÊNIO?

O **glicogênio** é a forma de armazenamento do carboidrato no corpo. Ele fica principalmente nos músculos (para uso durante o exercício) e no fígado (para manter a glicose no sangue).



Glicogênio muscular (energia para o movimento)



Glicogênio hepático (mantém a glicose no sangue)

COMO O CARBOIDRATO FORNECE ENERGIA?

1. Carboidrato da alimentação →
2. É digerido e transformado em glicose →
3. A glicose vai para o sangue e para os músculos →
4. É utilizada como energia durante o exercício

BENEFÍCIOS DO CARBOIDRATO PARA O TREINO

- Mantém a energia e o rendimento.
- Retarda a fadiga.
- Preserva a massa muscular em treinos mais longos.
- Contribui para uma melhor recuperação.
- Melhora a qualidade e intensidade do treino.
- Ajuda a manter a concentração e o foco.

QUANDO O GLICOGÊNIO DIMINUI?

- Treinos longos ou muito intensos
- Alta frequência de treinos
- Baixa ingestão de carboidratos

Com os estoques de glicogênio baixos, o corpo precisa recorrer a outras fontes de energia (como gorduras e, em algumas situações, proteínas), o que pode resultar em maior fadiga e queda de desempenho.

E SE EU RESTRINGIR CARBOIDRATO?

- Pode reduzir a disponibilidade de energia.
- Pode causar maior sensação de cansaço e queda de rendimento.
- Pode dificultar a recuperação muscular.
- Pode não ser interessante para treinos de moderada a alta intensidade, esportes de resistência e treinos mais longos.

IMPORTANTE

A quantidade de carboidrato ideal varia de acordo com o tipo de treino, a intensidade, a duração, os seus objetivos e a sua rotina. Não existe uma quantidade única para todos.

EXEMPLOS DE FONTES DE CARBOIDRATO



Arroz · Pães · Massas · Aveia · Frutas · Batata doce

Carboidrato não é inimigo, é combustível para você ir mais longe.

Halysandra Lima
NUTRICIONISTA
CRN11:18108



Proteína: construção e recuperação

A proteína é um nutriente essencial para todos que praticam atividades físicas, independentemente do objetivo. Ela participa da construção e reparo dos tecidos, da produção de enzimas, hormônios e anticorpos, além de contribuir para a manutenção da massa muscular e da saúde geral.

Proteína não é só sobre hipertrofia, é sobre saúde, funcionamento e longevidade.

PRINCIPAIS FUNÇÕES DA PROTEÍNA

- **CONSTRUÇÃO E REPARO** dos tecidos musculares após o treino.
- **SISTEMA IMUNOLÓGICO** produção de anticorpos.
- **ENZIMAS E HORMÔNIOS** essenciais para o metabolismo.
- **SACIEDADE** ajuda no controle do apetite.
- **SAÚDE GERAL** contribui para ossos, pele, cabelos e unhas.

PROTEÍNA É SÓ PARA HIPERTROFIA?

MITO!

A proteína é importante para todos, não apenas para quem deseja ganhar massa muscular. Ela é essencial para a recuperação dos tecidos, manutenção da massa magra, função imunológica e saúde geral, independentemente do tipo de treino ou objetivo.

QUANTA PROTEÍNA EU PRECISO?

A necessidade de proteína varia de acordo com fatores individuais, como peso corporal, tipo de treino, intensidade e objetivo.

PESSOAS SEDENTÁRIAS	TREINO RECREATIVO (MODERADO)	TREINOS INTENSOS OU ATLETAS
0,8–1,0 g/kg de peso/dia	1,2–1,6 g/kg de peso/dia	1,6–2,2 g/kg de peso/dia

Esses valores são referências gerais e podem variar conforme a individualidade.
O ideal é contar com a orientação de um nutricionista para uma recomendação personalizada.

DISTRIBUIÇÃO AO LONGO DO DIA

Mais importante do que consumir uma grande quantidade de proteína em uma única refeição é **distribuir a ingestão** ao longo do dia.

CAFÉ DA MANHÃ → ALMOÇO → LANCHE → JANTAR

Distribuir a proteína entre as refeições ajuda a estimular a síntese proteica muscular de forma mais eficiente e favorece a saciedade.

PRINCIPAIS FONTES DE PROTEÍNA

FONTES ANIMAIS (alto valor biológico)



Ovos · Frango · Carnes · Peixes · Leite e derivados

FONTES VEGETAIS (também importantes)



Feijão · Lentilha · Grão-de-bico · Soja e derivados · Quinoa

DICAS PRÁTICAS

- Inclua uma fonte de proteína em todas as refeições.
- Varie as fontes ao longo da semana.
- Combine proteínas animais e vegetais.
- Ajuste a quantidade conforme seu objetivo e rotina.
- Lembre-se de que suplementos (como o whey protein) podem ser uma opção prática, mas não substituem uma alimentação adequada.

Proteína é estrutura, recuperação e saúde para hoje e para o seu futuro.



Halysandra Lima
NUTRICIONISTA
CRN11:18108

ANTES do treino



Energia hoje para um treino mais forte amanhã.

O **pré-treino** é a refeição que prepara o corpo para o exercício, fornecendo energia disponível, evitando a fome e minimizando o desconforto gastrointestinal, para que você treine com mais disposição, melhor desempenho e foco.

COMPOSIÇÃO DO PRÉ-TREINO

A composição ideal varia conforme a duração, a intensidade do treino e o seu objetivo. Em geral, o pré-treino deve conter:

CARBOIDRATOS
Principal fonte de energia para o exercício. Aumentam a disponibilidade de glicose no sangue e ajudam a poupar o glicogênio muscular.

PROTEÍNAS
Contribuem para a manutenção da massa muscular, ajudam na saciedade e podem reduzir o catabolismo durante treinos mais intensos ou prolongados.

GORDURAS
Contribuem para saciedade e ajudam a manter a energia em treinos mais longos, mas devem ser consumidas em menor quantidade nas horas mais próximas do exercício.

LÍQUIDOS
Manter-se bem hidratado antes do treino favorece o desempenho, a temperatura corporal e a prevenção de desconfortos.

COMO A COMPOSIÇÃO VARIA DE ACORDO COM O TEMPO ANTES DO EXERCÍCIO?

4 HORAS DO TREINO
Refeição completa e equilibrada com todos os macronutrientes.



- **50–60%** carboidratos
- **15–25%** proteínas
- **20–30%** gorduras

Maior presença de fibras e gorduras, pois há tempo suficiente para a digestão.

2 A 3 HORAS DO TREINO
Refeição moderada, com ênfase em carboidratos e uma fonte de proteína.



- **55–65%** carboidratos
- **20–30%** proteínas
- **10–20%** gorduras

Reduzir fibras e gorduras, para facilitar a digestão.

1 HORA DO TREINO
Lanche leve, com carboidrato de rápida a moderada digestão e pouca gordura.



- **70–85%** carboidratos
- **10–20%** proteínas
- **0–10%** gorduras

Baixo teor de fibras e gorduras para evitar desconforto gastrointestinal.

30 MINUTOS DO TREINO
Quando necessário, uma opção leve e de rápida digestão.



- **80–100%** carboidratos
- **0–20%** proteínas
- **0%** gorduras

Opção indicada principalmente para treinos de alta intensidade ou longa duração.

E O PRÉ-TREINO (SUPLEMENTO)?



- Pode ser uma estratégia para melhorar o foco, a disposição e o desempenho.
- Geralmente contém cafeína, podendo associar outros componentes.
- O uso deve ser individualizado, considerando tolerância, horário do treino e possíveis contraindicações.

QUANDO PODE SER ÚTIL?

- Treinos de alta intensidade.
- Treinos em jejum ou com pouco tempo para se alimentar.
- Quando há necessidade de maior foco, alerta e resistência.

CUIDADOS IMPORTANTES

- Evite usar no período da noite.
- Respeite a dose indicada pelo fabricante.
- Pode causar efeitos colaterais em pessoas sensíveis (ex.: nervosismo, taquicardia e distúrbios do sono).
- Não substitui uma alimentação adequada.

A estratégia alimentar antes do treino deve ser ajustada ao seu objetivo, rotina, tolerância e tipo de exercício.

Halysandra Lima
NUTRICIONISTA
CRN11:18108



Ideias práticas *de pré-treino*

Exemplos práticos para te dar energia, disposição e favorecer o seu desempenho.

A escolha do pré-treino pode ser simples e adaptada à sua rotina, preferências e tolerância gastrointestinal. Abaixo, algumas ideias de combinações que fornecem carboidratos, proteínas e, em alguns casos, gorduras, em diferentes momentos antes do treino.



BANANA + AVEIA

Combinação rica em carboidratos, com fibras e energia de liberação gradual.

Carboidratos · Fibras · Energia sustentada



PÃO + OVOS

Fonte de carboidratos e proteínas, favorecendo energia e maior saciedade.

Carboidratos · Proteínas · Saciedade



IOGURTE + FRUTA

Combinação leve, de fácil digestão, que fornece carboidratos e proteínas.

Carboidratos · Proteínas · Fácil digestão



TAPIOCA COM RECHEIO

Opção prática e versátil, com carboidratos de rápida digestão e possibilidade de adicionar proteína.

Carboidratos · Proteínas · Leve e versátil



FRUTAS + IOGURTE

Fonte de carboidratos de rápida digestão e proteínas, ideal para opções mais leves.

Carboidratos · Proteínas · Fácil digestão



OVERNIGHT OATS (AVEIA + IOGURTE + FRUTA)

Opção prática que pode ser preparada na véspera, com carboidratos, proteínas e fibras.

Carboidratos · Proteínas · Fibras



VITAMINA

Combinação rápida, com carboidratos e proteínas, ideal para quem tem pouco tempo.

Carboidratos · Proteínas · Praticidade



FRUTAS + CASTANHAS

Fornece carboidratos de rápida digestão e gorduras boas, podendo ser uma opção intermediária.

Carboidratos · Gorduras boas · Vitaminas e minerais

VARIE AS FONTES



Frutas · Aveia · Pães · Tapioca · Iogurte · Ovos · Castanhas e sementes

Utilize diferentes alimentos ao longo da semana para garantir variedade de nutrientes e melhor adaptação gastrointestinal.

DICA EXTRA



Você pode adaptar as combinações conforme sua rotina, preferência, horário e tipo de treino. O mais importante é manter uma boa tolerância e se sentir bem durante o exercício.

IMPORTANTE

- Estes são apenas exemplos gerais.
- Não existe uma única combinação ideal para todos.
- A melhor opção é aquela que você tolera bem e se encaixa na sua rotina.
- Em caso de condições de saúde específicas, o acompanhamento com um nutricionista é fundamental.

Comida de verdade, de forma prática, para te levar mais longe.

Halysandra Lima
NUTRICIONISTA
CRN11:18108



Treino de manhã: *preciso comer?*

Depende. Não existe uma única resposta. A decisão de comer ou não antes do treino deve considerar seu objetivo, a intensidade e duração do exercício, sua rotina e a sua tolerância individual.

O importante é que a estratégia funcione para você e para o seu treino.

QUANDO PODE SER INTERESSANTE TREINAR EM JEJUM?

- Treinos de **baixa a moderada intensidade e curta duração** (até 60 minutos).
- Boa tolerância individual (sem tontura, náusea ou queda de rendimento).
- Quando o objetivo principal é praticidade e o treino faz parte da rotina.
- Em pessoas já adaptadas a essa estratégia.

QUANDO PODE SER MELHOR COMER ANTES DO TREINO?

- Treinos de moderada a alta intensidade.
- Treinos mais longos (acima de 60 minutos).
- Quando o objetivo é melhorar o desempenho, manter a energia e a qualidade do treino.
- Se você sente fome, fraqueza, tontura ou queda de rendimento.
- Se o treino envolve força, intervalados ou esportes de alta demanda.

O QUE A CIÊNCIA MOSTRA?

Treinar em jejum não significa, automaticamente, maior perda de gordura corporal.

A perda de gordura depende do balanço energético total do dia (o que você come ao longo de todas as refeições) o não apenas do estado de jejum no momento do treino.

O desempenho pode ser menor em treinos mais intensos e longos, pois a disponibilidade de glicogênio está reduzida, o que pode aumentar a fadiga e comprometer a qualidade do treino.

COMO SEU CORPO PODE RESPONDER?

Pode se sentir bem, com energia e bom rendimento.

Pode sentir mais fome, irritabilidade, tontura ou fraqueza.

O desempenho pode ser mantido ou reduzido, variando. de pessoa para pessoa.

Algumas pessoas têm desconforto gástrico ao comer antes e se sentem melhor treinando em jejum.

A tolerância é individual e pode mudar com o tempo, conforme adaptação, rotina e tipo de treino.

O QUE PODE ACONTECER NO SEU CORPO?

EM JEJUM

- Maior utilização de gordura como fonte de energia.
- Estoques de glicogênio mais baixos.
- Pode haver maior percepção de esforço em treinos intensos.
- Não garante maior emagrecimento.
- Pode funcionar bem para algumas pessoas, especialmente em treinos leves e curtos.

COM ALIMENTAÇÃO

- Preserva o glicogênio muscular.
- Favorece o desempenho e a manutenção da intensidade.
- Reduz risco de fadiga precoce.
- Pode melhorar a concentração e o foco.
- Ajuda a manter a massa muscular em treinos de força.
- É a estratégia mais indicada para treinos moderados a intensos.

COMO DECIDIR?

1. Avalie seu tipo de treino (intensidade e duração).
2. Observe como seu corpo responde (com energia, disposição e conforto).
3. Considere seu objetivo (desempenho, saúde, composição corporal).
4. Teste na prática, se possível, e compare seu rendimento e bem-estar.
5. Ajuste a estratégia conforme sua rotina e necessidades.

LEMBRE-SE:

- Não existe uma estratégia melhor para todos.
- O mais importante é manter a consistência nos treinos e na alimentação ao longo do dia.
- Em caso de condições de saúde específicas, procure um nutricionista.

Escute seu corpo, entenda sua rotina e escolha o que te faz treinar melhor.

Halysandra Lima
NUTRICIONISTA
CRN11:18108



Carboidrato *durante exercícios prolongados*

Energia continua para você manter o ritmo até o final.

Em exercícios mais longos (geralmente acima de 60–90 minutos), a ingestão de carboidrato durante a atividade ajuda a manter a energia, preservar o desempenho e retardar a fadiga.

POR QUE CONSUMIR CARBOIDRATO DURANTE O EXERCÍCIO?

REPÕE ENERGIA
Mantém a glicose disponível e ajuda a poupar o glicogênio muscular.

ATRASA A FADIGA
Contribui para sustentar o ritmo e a intensidade por mais tempo.

MELHORA O FOCO
Auxilia na concentração e na percepção de esforço.

REDUZ DESCONFORTOS
A ingestão fracionada pode ajudar a manter a tolerância e evitar quedas de desempenho.

QUANTO CARBOIDRATO CONSUMIR?

EXERCÍCIOS DE 60 A 90 MINUTOS
30–60 g de carboidrato por hora

EXERCÍCIOS DE 1 A 2,5 HORAS
60–90 g de carboidrato por hora

EXERCÍCIOS ACIMA DE 2,5 HORAS
Até 90 g de carboidrato por hora
(pode ser de diferentes fontes)

ISSO SÃO VALORES GERAIS

A quantidade ideal varia de acordo com o seu peso, a intensidade, o tipo de exercício, as condições ambientais e a sua tolerância individual. Em caso de dúvida, procure um nutricionista.

FONTES DE CARBOIDRATO DURANTE O EXERCÍCIO

GEL DE CARBOIDRATO



- Rápida absorção
- Prático para treinos e provas
- Geralmente fornece 20–30 g de carboidrato por sachê

BEBIDA ESPORTIVA



- Fornece carboidrato e eletrólitos
- Ajuda na hidratação
- Opção versátil para diversas modalidades

ALIMENTOS SÓLIDOS



- Banana, barrinhas, pão com geleia
- Podem ser bem tolerados por algumas pessoas
- Fáceis de transportar

IOGURTE LÍQUIDO OU SMOOTHIE



- Opção para treinos menos intensos e em ambientes mais amenos
- Pode fornecer carboidrato e proteína
- Verifique sua tolerância

OUTRAS FONTES



- Frutas secas (tâmara, uva passa, damasco)
- Pães, mel, paçoca
- Opções caseiras também podem funcionar, desde que bem toleradas

DICAS PARA MELHOR TOLERÂNCIA

- Testar as opções nos treinos antes de usar em competições.
- Começar com pequenas quantidades.
- Fracionar a ingestão ao longo do exercício.
- Considerar as condições ambientais (calor aumenta a necessidade de líquidos).
- Combinar diferentes fontes (gel + bebida esportiva, por exemplo).
- Observar como seu corpo responde.

ATENÇÃO

- Nem todas as pessoas toleram bem géis ou bebidas esportivas.
- Excesso de carboidrato pode causar desconforto gastrointestinal (náusea, inchaço, diarreia).
- Alimentos muito ricos em fibras, gorduras ou proteínas geralmente não são bem tolerados durante o exercício.
- A astratégia deve ser individualizada, considerando seu objetivo, sua rotina e o tipo de treino.

Testar, adaptar e conhecer o seu corpo faz parte da evolução.

Halysandra Lima
NUTRICIONISTA
CRN11:18108

Hidratação *durante o exercício*



Hidratar é cuidar do desempenho de hoje e da sua saúde de amanhã.

A hidratação adequada é essencial para manter o desempenho, regular a temperatura corporal, favorecer a recuperação e prevenir riscos à saúde, especialmente em treinos mais longos, intensos ou em ambientes quentes.

POR QUE A HIDRATAÇÃO É IMPORTANTE?

TERMORREGULAÇÃO
Ajuda a controlar a temperatura corporal e evita o superaquecimento.

DESEMPENHO
Mantém a força, a resistência e a concentração.

SAÚDE
Previne cãibras, tontura, queda de rendimento e outros problemas relacionados ao calor.

RECUPERAÇÃO
Contribui para a reposição de líquidos e eletrólitos perdidos pelo suor.

SUOR: UMA RESPOSTA NATURAL DO CORPO



Durante o exercício, perdemos água e eletrólitos pelo suor. Essa perda varia conforme:

- Temperatura e umidade do ambiente
- Intensidade e duração do exercício
- Peso corporal
- Tipo de roupa utilizada
- Adaptação individual (algumas pessoas suam mais)

O QUE PERDEMOS NO SUOR?

ÁGUA
Principal componente do suor.

\+

ELETRÓLITOS
Na Sódio · K Potássio · Cl Cloreto · Mg Magnésio

Importantes para o equilíbrio hídrico, a função muscular e a transmissão nervosa.

MAIS ÁGUA NEM SEMPRE SIGNIFICA MELHOR HIDRATAÇÃO.



- O excesso de água pode diluir os eletrólitos do sangue (hiponatremia).
- Pode causar desconforto gastrointestinal.
- Não melhora o desempenho e pode até prejudicar.
- O ideal é beber de forma estratégica, conforme as suas necessidades.

COMO SE HIDRATAR DURANTE O EXERCÍCIO?

EXERCÍCIOS ATÉ 60 MINUTOS



- Geralmente a água é suficiente para repor os líquidos.
- Beba em pequenos goles ao longo do treino.

EXERCÍCIOS DE 60 A 120 MINUTOS



- Além da água, pode ser interessante o uso de bebida esportiva com eletrólitos e carboidratos.
- Ajuda a manter o desempenho e a reposição de eletrólitos.

EXERCÍCIOS ACIMA DE 2 HORAS



- Recomenda-se o uso de bebidas esportivas e/ou alimentos ricos em carboidratos, com reposição de eletrólitos.
- Estratégia importante para manter a energia e evitar a desidratação.

AMBIENTES QUENTES E ÚMIDOS



- Aumenta a perda de suor e de eletrólitos.
- Necessidade de maior ingestão de líquidos.
- O uso de bebida esportiva pode ser ainda mais importante nessas condições.

DICAS PRÁTICAS

- Beba líquidos de forma fracionada, antes de sentir sede.
- Utilize água ou bebida esportiva conforme a duração, intensidade e ambiente.
- Teste diferentes opções nos treinos para descobrir o que melhor funciona para você.
- Evite grandes volumes de uma só vez.
- Observe a cor da urina como um indicador (simples e prático) do seu estado de hidratação.

SINAIS DE DESIDRATAÇÃO

- Sede intensa
- Boca seca
- Urina escura e em menor quantidade
- Tontura
- Cãibras
- Queda no desempenho
- Aumento da frequência cardíaca
- Sensação de cansaço excessivo

ATENÇÃO

- As necessidades de hidratação são individuais.
- Em treinos muito intensos, longos ou em condições climáticas extremas, o acompanhamento de um nutricionista é recomendado.
- Considere sua rotina, seu objetivo e suas condições de saúde.
- Hidratação adequada é parte da estratégia para melhor desempenho e mais saúde.

Hidratar bem é investir no seu desempenho, no seu bem-estar e na sua evolução.

Halysandra Lima
NUTRICIONISTA
CRN11:18108



DEPOIS: *o que o corpo precisa após o treino?*

Recuperar hoje é mais desempenho amanhã.

Após o exercício, o corpo precisa se recuperar, repor energia, reparar tecidos, reidratar e restaurar estoques de nutrientes para estar pronto para os próximos treinos e para as atividades do dia a dia.

O QUE O CORPO PRECISA?

PROTEÍNA
Auxilia na recuperação e na síntese de proteínas musculares, contribuindo para a manutenção e o aumento da massa muscular.

CARBOIDRATO
Repõe o glicogênio muscular, fornece energia para o organismo e ajuda na recuperação, especialmente em treinos mais longos e intensos.

LÍQUIDOS E ELETRÓLITOS
Reidratam o corpo, recompõe o que foi perdido pelo suor e ajudam a manter o equilíbrio hídrico e a função muscular.

MICRONUTRIENTES
Vitaminas e minerais participam de processos de recuperação, função imunológica e redução do estresse oxidativo gerado pelo exercício.

QUANDO CONSUMIR?

ATÉ 2 HORAS APÓS O TREINO
Esse é o período estratégico em que o corpo está mais sensível para utilizar os nutrientes na reposição de energia e na recuperação muscular.

A COMPOSIÇÃO IDEAL (DE FORMA GERAL)



PROTEÍNA + **CARBOIDRATO** + **LÍQUIDOS E ELETRÓLITOS**

Fontes como ovos, carnes, peixes, leite, iogurte ou proteína vegetal.

Fontes como arroz, batata, frutas, pães, massas ou outros cereais.

Água, água de coco, bebidas esportivas ou outras opções, conforme a perda de suor e o ambiente do treino.

EXEMPLOS PRÁTICOS (APENAS IDEIAS)



VITAMINA
Leite ou bebida vegetal + banana + aveia + (opcional) proteína em pó



REFEIÇÃO COMPLETA
Arroz + feijão + frango + salada



PÃO + OVOS
Pão integral + ovos mexidos + frutas



IOGURTE + FRUTA
Iogurte natural + fruta + granola



TAPIOCA COM RECHEIO
Tapioca + frango, queijo ou outra fonte de proteína + fruta

DICAS IMPORTANTES

- Combine proteína, carboidrato e líquidos conforme seu objetivo, rotina e tolerância.
- Em treinos mais longos e intensos, a reposição de carboidrato tende a ser ainda mais importante.
- Ajuste as quantidades conforme seu peso, intensidade do treino e fome após o exercício.
- Teste diferentes opções e observe como seu corpo responde.

LEMBRE-SE

- Não existe uma única combinação ideal para todos.
- A melhor estratégia é aquela que se encaixa na sua rotina, preferências e objetivos.
- Em caso de condições de saúde específicas, procure um nutricionista para uma orientação individualizada.
- A alimentação pós-treino é apenas uma parte da recuperação. Sono, hidratação ao longo do dia e planejamento geral também fazem diferença.

Nutrição no pós-treino: cuidar de hoje para render sempre.

Halysandra Lima
NUTRICIONISTA
CRN11:18108



Ideias de *pós-treino*

O pós-treino é o momento de repor energia, fornecer proteína para a recuperação muscular e ajudar a restaurar os líquidos e eletrólitos perdidos.

Boa nutrição hoje, mais resultado amanhã.

O QUE INCLUIR NO PÓS-TREINO?

PROTEÍNA
Contribui para a recuperação e o reparo dos tecidos musculares.

CARBOIDRATO
Reabastece o glicogênio muscular e fornece energia para as próximas atividades.

LÍQUIDOS E ELETRÓLITOS
Ajudam a repor o que foi perdido pelo suor e auxiliam na recuperação do equilíbrio hídrico.

MICRONUTRIENTES
Vitaminas e minerais presentes em alimentos naturais contribuem para a saúde, imunidade e recuperação geral.

EXEMPLOS PRÁTICOS DE REFEIÇÕES PÓS-TREINO



REFEIÇÃO COMPLETA
Arroz + feijão + frango (ou carne/peixe) + legumes e verduras.



SANDUÍCHE PRÁTICO
Pão integral + fonte proteica (frango desfiado, ovo, atum, queijo) + salada.



IOGURTE + FRUTAS + AVEIA
Iogurte natural + frutas (banana, morango, etc.) + aveia ou granola.



VITAMINA PÓS-TREINO
Leite ou bebida vegetal + fruta + aveia + pasta de amendoim + (opcional) proteína em pó.



TAPIOCA COM RECHEIO
Tapioca + ovos + queijo + tomate + folhas.



OUTRAS OPÇÕES
Quinoa, batata-doce, macarrão, peixes, ovos, leguminosas e uma boa variedade de legumes e verduras.

DICAS IMPORTANTES

- Escolha opções que você gosta e que se encaixem na sua rotina.
- Combine proteína, carboidrato e líquidos.
- Considere o tempo até a próxima refeição e o seu objetivo.
- Ajuste as quantidades conforme sua fome, intensidade do treino e composição corporal.
- Não é obrigatório o uso de suplementos. Alimentos naturais também atendem às suas necessidades.

LEMBRE-SE

- O pós-treino é uma parte da estratégia, mas a qualidade da alimentação ao longo do dia também é fundamental.
- Não existe uma única opção que funcione para todos.
- A individualização é importante.
- Em caso de condições de saúde específicas, busque orientação profissional.

Alimentação de verdade também potencializa seus resultados.

Halysandra Lima
NUTRICIONISTA
CRN11:18108

Suplementos: *quando fazem sentido?*



Os suplementos podem ser aliiados da performance, recuperação e saúde, mas não são obrigatórios e não substituem uma alimentação adequada.

PRINCIPAIS SUPLEMENTOS E SUAS FUNÇÕES

CREATINA



O QUE É?
Composto natural presente no organismo e em alimentos de origem animal.

PARA QUE SERVE?
- Aumenta a força e a potência muscular.
- Auxilia no desempenho em exercícios de alta intensidade.
- Pode contribuir para a massa muscular.

WHEY PROTEIN



O QUE É?
Proteína do soro do leite de alta qualidade biológica.

PARA QUE SERVE?
- Contribui para a recuperação e síntese de proteínas musculares.
- É uma opção prática para atingir a ingestão de proteínas do dia.
- Pode ser útil quando a alimentação não é suficiente.

CAFEÍNA



O QUE É?
Estimulante natural encontrado no café, chá, guaraná e em suplementos.

PARA QUE SERVE?
- Aumenta o estado de alerta e a disposição.
- Pode melhorar o foco, a resistência e o desempenho.
- É mais utilizada antes dos treinos.

CARBOIDRATO EM GEL



O QUE É?
Fonte de carboidrato de rápida absorção em formato prático.

PARA QUE SERVE?
- Fornece energia durante exercícios prolongados.
- Ajuda a manter o desempenho e retardar a fadiga.
- Muito utilizado em corridas, ciclismo e treinos longos.

BEBIDAS ESPORTIVAS



O QUE É?
Bebida que fornece carboidratos, eletrólitos e liquidos.

PARA QUE SERVE?
- Repõe energia e eletrólitos perdidos pelo suor.
- Ajuda a manter a hidratação.
- Pode melhorar o desempenho em treinos prolongados e em ambientes quentes.

EM QUAIS SITUAÇÕES PODEM FAZER SENTIDO?

- Treinos mais intensos, longos ou de alta intensidade.
- Quando existe dificuldade em atingir as necessidades de nutrientes apenas pela alimentação.
- Em situações específicas, como competição, treinos em ambiente quente ou grande demanda energética.
- Sempre com orientação de um nutricionista, considerando seus objetivos, rotina e condições de saúde.

EXEMPLOS DE USO (APENAS COMO REFERÊNCIA GERAL)

CREATINA	Uso diário, conforme orientação profissional.
WHEY PROTEIN	Pode ser utilizado no pós-treino ou em outros momentos, quando necessário.
CAFEÍNA	Geralmente utilizada antes do treino, em doses adequadas e individuais.
GEL DE CARBOIDRATO	Usado durante exercícios prolongados (geralmente acima de 60–90 minutos).
BEBIDA ESPORTIVA	Utilizada durante treinos longos, intensos ou em ambientes quentes.

PONTOS IMPORTANTES

- Suplementos não substituem uma alimentação equilibrada.
- A necessidade de uso varia de pessoa para pessoa.
- A qualidade da alimentação continua sendo a base do desempenho e da saúde.
- O uso deve ser individualizado, com orientação profissional.

ATENÇÃO

- Não existe um suplemento "obrigatório" para todos.
- O uso inadequado pode causar efeitos indesejados.
- Evite automedicação e doses muito altas.
- Considere suas condições de saúde, rotina, objetivos e tolerância individual.
- Procure sempre um nutricionista para uma plano alimentar personalizado.

Suplementos podem potencializar seus resultados, mas o seu corpo responde melhor a uma nutrição completa, individualizada e sustentável.

Halysandra Lima
NUTRICIONISTA
CRN11:18108



Hipertrofia x Emagrecimento x Performance

Cada objetivo tem suas particularidades e pode exigir estratégias nutricionais diferentes. Não existe uma única alimentação ideal para todos — o plano alimentar deve ser individualizado, considerando rotina, preferências e condições de saúde.

ENTENDA OS DIFERENTES OBJETIVOS

HIPERTROFIA
AUMENTO DA MASSA MUSCULAR

- Foco em ganhar massa magra e força.
- Necessita de maior ingestão de energia e proteínas.
- Treino de força é essencial.
- O ganho de massa também contribui para a saúde e o metabolismo.

EMAGRECIMENTO
REDUÇÃO DA GORDURA CORPORAL

- Foco em reduzir o percentual de gordura.
- Necessita de um leve déficit calórico (com manutenção da massa muscular).
- Adequação de proteínas, fibras e alimentos nutritivos.
- O treino de força ajuda a preservar a massa magra.

PERFORMANCE
MAIS ENERGIA E MELHOR DESEMPENHO

- Foco em melhorar o rendimento durante os treinos e competições.
- Necessita de adequada ingestão de energia, carboidratos e líquidos.
- Estratégias específicas para treinos longos e de alta intensidade.
- A alimentação deve ser ajustada conforme o tipo de esporte, duração e intensidade.

COMO A ALIMENTAÇÃO PODE VARIAR?

HIPERTROFIA
(exemplo de dia alimentar)


Café da manhã mais completo


Refeições com proteína e carboidrato


Lanches nutritivos ao longo do dia


Opção de vitamina pós-treino

EMAGRECIMENTO
(exemplo de dia alimentar)


Café da manhã balanceado e rico em fibras


Refeições com vegetais, proteína e carboidratos em porções adequadas


Lanches práticos e nutritivos


Opções leves, saciantes e pouco calóricas

PERFORMANCE
(exemplo de dia alimentar)


Pré-treino com foco em energia


Refeições ricas em carboidratos e proteínas



Estratégias durante treinos longos


Pós-treino para reposição de energia e recuperação

PRINCIPAIS DIFERENÇAS

ENERGIA	Maior superávit calórico	Leve déficit calórico	Adequada à demanda do treino
PROTEÍNA	Moderada a alta	Adequada	Adequada
CARBOIDRATO	Moderado a alto	Moderado	Moderado a alto
FOCO PRINCIPAL	Ganhar massa magra	Reduzir gordura corporal	Melhorar o rendimento

LEMBRE-SE

- Não existe uma única alimentação ideal para todos.
- O mesmo alimento pode fazer parte de diferentes objetivos, mudando apenas a quantidade e frequência.
- A qualidade da alimentação é fundamental em qualquer meta.
- O acompanhamento de um nutricionista garante um plano individualizado e mais seguro.

ATENÇÃO

- Estratégias muito restritivas podem prejudicar a saúde, o desempenho e a manutenção da massa muscular.
- O uso de suplementos deve ser avaliado conforme o objetivo, a rotina e a necessidade individual.
- Resultados consistentes vêm da combinação de alimentação adequada, treino, sono e outros hábitos de vida.

Objetivos diferentes, estratégias diferentes.
O mais importante é uma alimentação que faça sentido para você.

Halysandra Lima
NUTRICIONISTA
CRN11:18108

Os erros que mais *atrapalham* quem treina



Evitar esses erros te ajuda a treinar melhor, ter mais energia e alcançar seus objetivos.

Pequenas escolhas do dia a dia podem comprometer sua energia, recuperação, resultados e até a sua saúde. Veja os erros mais comuns e como evitá-los.

1 TREINAR SEM ENERGIA REPETIDAMENTE



POR QUE ATRAPALHA?
Pode reduzir o desempenho, aumentar o risco de lesões e prejudicar a recuperação muscular.

COMO MELHORAR?
Faça refeições adequadas antes do treino e ajuste o horário e a quantidade de acordo com sua rotina e tolerância.

2 CORTAR CARBOIDRATOS SEM NECESSIDADE



POR QUE ATRAPALHA?
Diminui a energia, prejudica o desempenho e pode dificultar a manutenção da massa muscular.

COMO MELHORAR?
Inclua carboidratos de qualidade conforme seu objetivo, intensidade de treino e rotina.

3 DEPENDER DE SUPLEMENTOS



POR QUE ATRAPALHA?
Pode gerar gastos desnecessários e criar a falsa ideia de que não é possível alcançar resultados sem eles.

COMO MELHORAR?
Use suplementos apenas quando fizerem sentido para o seu objetivo e rotina. A base sempre será uma alimentação adequada.

4 NEGLIGENCIAR HIDRATAÇÃO



POR QUE ATRAPALHA?
Prejudica o desempenho, aumenta o cansaço, dificulta a recuperação e pode causar problemas de saúde.

COMO MELHORAR?
Beba água ao longo do dia e ajuste a ingestão conforme a duração do treino, o calor e a sua perda de suor.

5 COPIAR DIETA DE INFLUENCIADOR



POR QUE ATRAPALHA?
Cada pessoa tem uma rotina, uma necessidade e uma resposta individual. Dietas genéricas podem não funcionar e até prejudicar a saúde.

COMO MELHORAR?
Busque orientação profissional para um plano alimentar individualizado, que considere seus objetivos, rotina e condição de saúde.

6 EXAGERAR NO "DIA DO LIXO"



POR QUE ATRAPALHA?
Exageros frequentes podem dificultar o controle do peso, prejudicar o desempenho, causar desconforto intestinal e afetar a adesão a longo prazo.

COMO MELHORAR?
Permita-se momentos de flexibilidade, mas com equilíbrio e consciência, sem exageros que comprometam sua rotina.

7 ACREDITAR QUE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PODE SER AVALIADA POR UMA ÚNICA REFEIÇÃO



POR QUE ATRAPALHA?
Uma refeição não define o seu progresso. O que importa é o conjunto das escolhas ao longo do dia e da semana.

COMO MELHORAR?
Mantenha o foco na consistência, no equilíbrio e na qualidade da alimentação de forma geral.

LEMBRE-SE

- Erros acontecem e fazem parte do processo.
- O mais importante é identificar, ajustar e seguir em frente.
- Alimentação não precisa ser perfeita, precisa ser possível e sustentável.
- Resultados consistentes vêm de hábitos, não de restrições extremas.
- O acompanhamento de um nutricionista pode te ajudar a evitar esses erros e a construir uma estratégia mais segura e eficaz.

Disciplina não é sobre nunca errar, mas sobre fazer melhores escolhas todos os dias.

Halysandra Lima
NUTRICIONISTA
CRN11:18108

Performance vai além do prato



Uma boa alimentação é essencial, mas o seu desempenho também depende de outros hábitos. Quando sono, treino, hidratação e descanso caminham juntos, os resultados aparecem de forma mais consistente e saudável.

OS PRINCIPAIS PILARES PARA UMA MELHOR PERFORMANCE

SONO
RECUPERA, REGULA E POTENCIALIZA



- Favorece a recuperação muscular.
- Regula hormônios importantes, como cortisol e testosterona.
- Melhora o humor, a concentração e o desempenho.

Priorize **7 a 9 horas** por noite.

TREINO
ESTÍMULO PARA EVOLUIR



- Aumenta a força, a resistência e a massa muscular.
- Melhora a composição corporal.
- Contribui para a saúde física e mental.

Mantenha regularidade e progressão.

ALIMENTAÇÃO
ENERGIA, NUTRIENTES E RECUPERAÇÃO



- Fornece energia para treinar melhor.
- Auxilia na recuperação e na construção muscular.
- Contribui para imunidade, saúde e bem-estar.

Busque uma alimentação variada e adequada aos seus objetivos.

HIDRATAÇÃO
DESEMPENHO E SAÚDE EM DIA



- Mantém o equilíbrio hídrico e a temperatura corporal.
- Favorece o transporte de nutrientes.
- Previne fadiga, cãibras e queda de rendimento.

Beba água ao longo do dia e ajuste conforme a sua rotina e o calor.

DESCANSO
FAZ PARTE DA EVOLUÇÃO



- Permite a recuperação muscular e do sistema nervoso.
- Ajuda a prevenir lesões e o overtraining.
- Contribui para manter a motivação e a consistência.

Inclua momentos de descanso ativo e respeite os sinais do seu corpo.

COMO ESSES PILARES SE COMPLEMENTAM?



DICAS PRÁTICAS

- Organize sua rotina para dormir bem.
- Mantenha constância nos treinos.
- Faça refeições equilibradas e adequadas aos seus objetivos.
- Beba água regularmente.
- Inclua dias de descanso e respeite seus limites.
- Ajuste as estratégias conforme sua rotina, preferências e condições individuais.

LEMBRE-SE

Não existe resultado consistente com apenas um dos pilares. A soma de bons hábitos é o que realmente faz a diferença no seu desempenho, na sua saúde e na sua qualidade de vida.

Performance é um conjunto de escolhas diárias que se fortalecem entre si.

Halysandra Lima
NUTRICIONISTA
CRN11:18108



Procure um *nutricionista*

EM QUALQUER DESTAS SITUAÇÕES

Não é preciso ter um problema, restrição ou objetivo específico para procurar um nutricionista. O acompanhamento nutricional é para todos que querem mais saúde, bem-estar e melhores resultados.

ALERTA
QUER MELHORAR SEUS RESULTADOS NOS TREINOS

Seja para ganhar massa, reduzir gordura, melhorar o rendimento ou se preparar para competições.



ALERTA
SUA ROTINA É CORRIDA

Tem dificuldade para organizar as refeições, come fora de casa ou não tem tempo para planejar a alimentação.



ALERTA
QUER MELHORAR SUA COMPOSIÇÃO CORPORAL

Se deseja reduzir gordura, aumentar massa muscular, melhorar o percentual de gordura ou se sentir melhor com o seu corpo.



ALERTA
APRESENTA SINTOMAS OU CONDIÇÕES DE SAÚDE

Como cansaço frequente, problemas digestivos, alterações hormonais, deficiências nutricionais ou outras condições clínicas.



ALERTA
PRATICA ALGUMA MODALIDADE ESPORTIVA

Cada esporte tem demandas específicas. O plano alimentar é ajustado à sua modalidade, frequência e intensidade dos treinos.



ALERTA
TEM PREFERÊNCIAS, RESTRIÇÕES OU INTOLERÂNCIAS

Vegetariano, vegano, intolerante à lactose, alérgico ou com outras restrições alimentares. É possível ter uma alimentação completa, variada e adequada.



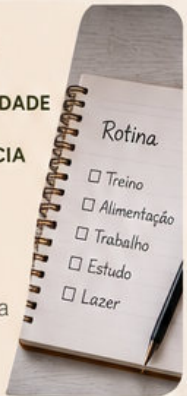
ALERTA
QUER APRENDER A SE ALIMENTAR MELHOR

Para fazer escolhas mais conscientes, construir hábitos saudáveis e ter mais autonomia na sua alimentação.



ALERTA
SENTE DIFICULDADE EM MANTER A CONSISTÊNCIA

Se você tenta seguir dietas e desiste, sente falta de orientação ou precisa de um plano realista para a sua rotina.



ALERTA
BUSCA MAIS SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA

Mesmo sem um objetivo estético ou esportivo, o acompanhamento nutricional também é indicado para prevenir doenças e promover bem-estar a longo prazo.



Não espere sentir um problema para cuidar da sua alimentação.

O acompanhamento nutricional é uma ferramenta para hoje e para o futuro, em qualquer fase da sua vida.

Halysandra Lima
NUTRICIONISTA
CRN11:18108



ENCERRAMENTO

Consistência vence extremos

Não é sobre ser perfeita, é sobre construir uma alimentação que se encaixa na sua vida real, respeita a sua rotina, os seus objetivos e te leva a **resultados duradouros**.

O QUE LEVAR DESTE E-BOOK?

ALIMENTAÇÃO POSSÍVEL
que se adapta à sua realidade e rotina.



INDIVIDUALIZADA
respeita suas necessidades, preferências e objetivos.



SUSTENTÁVEL
para hoje, para amanhã e a longo prazo.



RESULTADOS REAIS
com saúde, performance e qualidade de vida.



> *A alimentação é uma ferramenta para cuidar do seu corpo, da sua mente e da sua liberdade. Quanto mais consistente você for nas suas escolhas, mais longe você chega.*

Halysandra Lima
NUTRICIONISTA
CRN11:18108

LEMBRE-SE SEMPRE

- Pequenas escolhas diárias geram **grandes resultados**.
- **Equilíbrio** vale mais que perfeição.
- Seu progresso não precisa ser rápido, precisa ser **constante**.
- Comparação **não combina** com evolução.
- Você pode sim comer bem, treinar bem e viver bem, **sem abrir mão do que gosta**.
- Consistência hoje constrói uma versão **mais saudável, forte e livre amanhã**.

Mais do que um plano alimentar, é um caminho para uma vida com mais saúde, energia e propósito.

Halysandra Lima
NUTRICIONISTA
CRN 11:18108

Sobre Halysandra Lima

NUTRICIONISTA | CRN 11:18108



Sou Halysandra Lima, nutricionista, apaixonada por saúde, performance e qualidade de vida.

Acredito em uma alimentação possível, individualizada e sustentável, que respeita a sua rotina, seus gostos e os seus objetivos.

PERFORMANCE E ESPORTE
Acompanhamento de atletas e praticantes de atividade física.

SAÚDE CLÍNICA
Suporte nutricional em doenças crônicas e condições clínicas.

COMPOSIÇÃO CORPORAL
Estratégias para ganho de massa, redução de gordura e mais saúde.

ALIMENTAÇÃO PARA TODOS
Planos individualizados, respeitando sua rotina, preferências e objetivos.

FORMAÇÃO E ATUAÇÃO

- **Graduada em Nutrição**
  UNINTA – Sobral/CE
- **Residência/Especialização**
  Urgência e Emergência
- **Pós-graduação**
  Nutrição Clínica e Esportiva
- **Acompanhamento de atletas**
  e praticantes de atividade física
- **Atendimento também para**
  doenças crônicas
- **Atendimento em Sobral e região**

Vamos construir sua melhor versão? ♡

Agende sua consulta

ACESSE MEU SITE
E AGENDE SUA CONSULTA

Acompanhe meu conteúdo no Instagram
@halysandranutri →

PLANOS ALIMENTARES INDIVIDUALIZADOS | MAIS SAÚDE E ENERGIA | RESULTADOS SUSTENTÁVEIS | QUALIDADE DE VIDA A LONGO PRAZO