



## CROSSFIT

# 5 ERROS QUE VOCÊ ESTÁ COMETENDO NA DIETA!

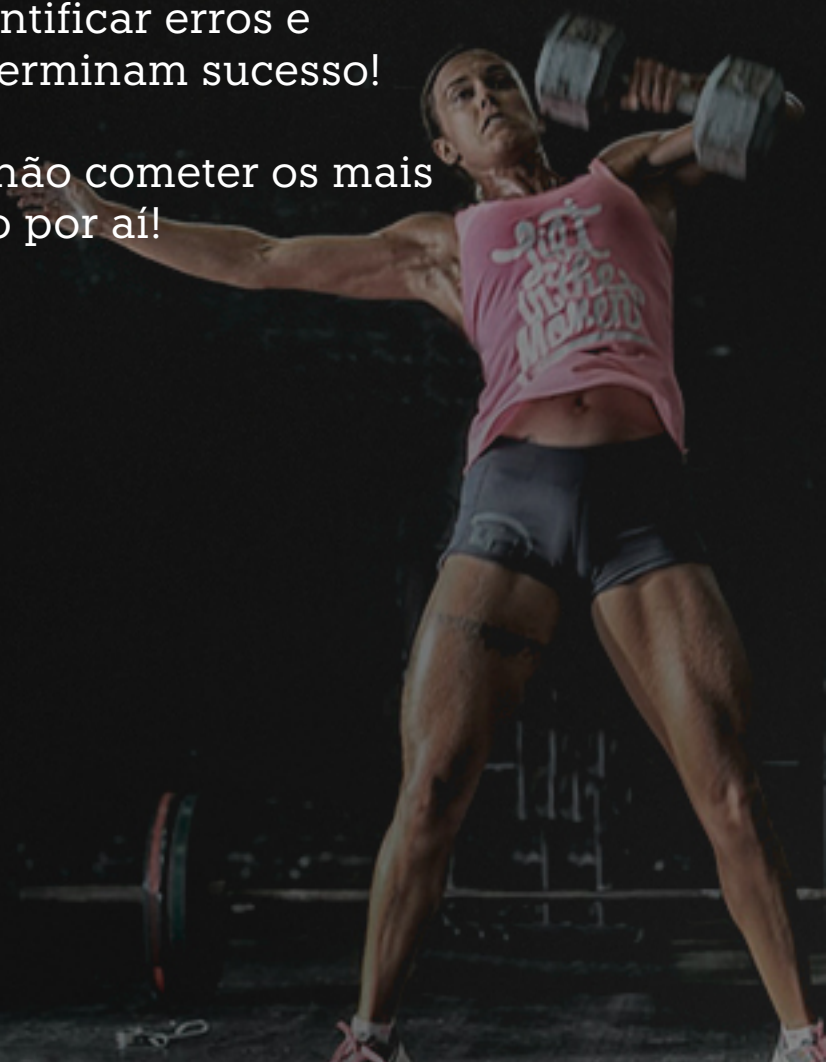
Desde que comecei a treinar crossfit em 2012, venho trabalhando com praticantes desta modalidade, que sou apaixonada. Tanto para iniciantes quanto para competidores, a alimentação adequada tem grande impacto no rendimento dos treinos e no resultado estético que muitos buscam.

Se você dedica uma hora (ou mais) do seu dia para treinar, vale a pena se dedicar a cuidar da dieta também. Assim o seu esforço nos treinos vai trazer resultados!

Se alimentar e treinar para ter uma boa performance nos treinos vai trazer resultados estéticos positivos como consequência.

Nestes anos treinando e trabalhando com crossfiteiros consigo identificar erros e acertos na dieta que determinam sucesso!

Então quero te ajudar a não cometer os mais comuns que eu encontro por aí!



**#1**  
**VOCÊ TEM**  
**MEDO DE**  
**COMER**  
**CARBOIDRATOS**



O CrossFit é por definição um treino de alta intensidade e intervalado, com metabolismo predominantemente anaeróbico e glicolítico, principalmente na maioria dos WODs AMRAP e ForTime. Isso significa que seu corpo precisa de glicogênio muscular como principal combustível para um bom rendimento. E o glicogênio é estocado no músculo quando consumimos carboidratos, que são fonte de glicose.

O carboidrato é o jeito mais fácil e mais rápido do seu corpo ter glicogênio. Se você vive com medo de comer carboidratos e não consome o suficiente por dia, há grandes chances do seu rendimento no treino cair, você não conseguir dar o seu máximo durante o WOD, chegar muito rapidamente à fadiga, não evoluir nas cargas nos treinos, não bater PRs nos movimentos de LPO.

Mas quando falo em carboidratos, quero dizer **bons carboidratos!** São estes que você deve priorizar ao incluir na dieta: tubérculos (batatas, mandioca, inhame, cará), frutas, cereais integrais (como arroz e aveia), leguminosas (como feijão, lentilha, grão de bico).

Já perdi a conta da quantidade de dietas que quando ajustei o consumo de carboidrato o rendimento nos treinos teve melhora incontestável, com novos PRs e mais intensidade nos WODs, conseguindo fazer

mais rápido ou mais repetições, além de sensível melhora na recuperação muscular.

É possível se adaptar a uma dieta low carb ou cetogênica? É possível. Na nutrição eu nunca vou negar a individualidade, mas é muito pouco provável que você tenha a melhor performance possível neste esporte.

Não tem como mudar o perfil da via metabólica do crossfit, não tem como querer ir contra a fisiologia e não tem como negar que não vemos nenhum atleta no pódio das grandes competições de crossfit fazendo dieta baixa em carboidratos. Insistir em restringir carboidrato e puxar muito a intensidade nos treinos em longo prazo pode trazer estresse para suas glândulas adrenais, desregulando hormônios.

A close-up photograph of a person's hands holding a black kettlebell. The person is wearing a white t-shirt. The background is dark and out of focus, suggesting a gym environment. The text is overlaid on the left side of the image.

#2

**VOCÊ NÃO  
FAZ UM  
BOM PÓS  
TREINO**

Cada dose de treino requer uma subsequente dose de recuperação.

Se você sai da sua zona de conforto e treina com intensidade, você dá um estímulo físico para os seus músculos. Para ter resultado positivo deste estímulo (adaptação e recuperação), seu corpo precisa de substrato energético. Da onde vem isso? Nutrientes da COMIDA.

Um treino intenso requer um grande esforço físico mas também demanda muito do seu Sistema Nervoso Central.

Após o treino, temos que fornecer nutrientes adequados para recuperação muscular, estímulo de síntese protéica e reposição de glicogênio. Um pós treino bem feito também contribui para diminuir dor muscular e manter a imunidade forte.

Seja sua prioridade ganho de força e massa muscular, perda gordura ou performance competitiva, o pós treino é a hora mais importante que **você não pode errar.**

É comum eu encontrar pessoas que treinam de manhã, já saem com pressa para o trabalho e só vão comer na hora do almoço! Ou quem treina à noite, e quando chega em casa vai dormir sem comer nada porque está cansado ou porque tem medo de engordar.

**NÃO FAÇAM ISSO!**

## **Após um treino de crossfit, priorize PROTEÍNAS e CARBOIDRATOS.**

Estes macronutrientes podem vir de comida, fazendo refeições sólidas, ou de suplementos. Isso vai depender de cada caso. Suplementar não é obrigatório!

## **EXEMPLOS DE COMBINAÇÕES DE PROTEÍNA + CARBOIDRATO:**

Arroz + Carne moída

Mandioca + Frango

Batata + Salmão

Tapioca + Ovos

Banana + Aveia + Whey protein

Pão integral + Atum

No pós treino, carboidratos de alto índice glicêmico são bem vindos. Esta é a única hora do dia que um pico de insulina é interessante.

*As quantidades devem ser individualizadas para suas necessidades.*



#3

**FALTAM  
VITAMINAS  
E MINERAIS  
NA SUA**

**ALIMENTAÇÃO**



Hoje em dia as pessoas estão mais preocupadas em contar calorias e macronutrientes e esquecendo dos micronutrientes.

Além de carboidrato, proteína e gordura adequados, seu corpo precisa de vitaminas e minerais para funcionar bem!

O metabolismo não funciona bem se houver deficiências de micros, por exemplo: Magnésio, Zinco, Ferro, vitaminas do Complexo B, Vitaminas C, D, E...

Enfim, todas as vitaminas e os minerais têm uma ou mais funções no organismo que podem interferir nos seus hormônios, na sua disposição, na sua capacidade de queimar gordura, sintetizar proteína, combater inflamação e até contrair e relaxar músculos apropriadamente.

Você precisa nutrir seu corpo com uma gama variada de nutrientes para garantir que tudo está funcionando bem a nível celular. **Seu corpo precisa estar bem por dentro para refletir no físico por fora.**

Como fazer isso? Simples! Com o hábito que eu sempre repito que é o mais importante para a saúde e a longevidade:

## **COMER MAIS VEGETAIS!**

CONSUMIR UMA VARIEDADE DE HORTALIÇAS E FRUTAS DIARIAMENTE!

Você pode incluir vegetais na dieta crus, cozidos, refogados, assados, no vapor, em sopas ou batidos em vitaminas/sucos.

Nenhuma fruta é proibida. Desde que em porções adequadas, todas são permitidas na dieta.

Prefira sempre comer a fruta in natura. É melhor do que tomar sucos ou comer as frutas secas.

Quanto mais colorida e variada sua dieta, melhor para a saúde e para sua performance no treino também!

Um recomendação simples para ter certeza que você está consumindo o suficiente é garantir pelo menos 600g por dia (podendo ser metade de vegetais e metade de frutas).

#4

**VOCÊ ESTÁ  
TREINANDO  
DEMAIS E  
DESCANSANDO  
DE MENOS**



Todo estímulo de treino requer uma recuperação. Só assim você evolui.

Quando você treina, levanta cargas, pula, corre, agacha, seja com a barra, kettlebell ou halter, por dezenas ou centenas de repetições, você está propositalmente causando microlesões no seu músculo. Após o treino, além de comer bem para recuperação, você precisa dar tempo suficiente para o seu corpo descansar.

Durante este período de descanso, acontece uma cascata de reações metabólicas e inflamatórias para o seu músculo se adaptar àquele estímulo que você deu e assim você ter progresso.

Para esta adaptação ocorrer adequadamente, o descanso é importante.

## **E HÁ ALGUNS FATORES QUE INFLUENCIAM ESTE DESCANSO:**

- Quantas vezes você treina por semana, quantos dias de descanso você tira. Rest days devem ser respeitados. Não é uma boa treinar intenso 7 dias por semana. Em geral a recomendação é de 1 ou 2 rest days por semana.

- A periodização dos treinos no seu box, se existe uma estrutura nos treinos ao longo da semana que respeite uma divisão nos padrões de movimento (para que você não esteja exercendo o mesmo tipo de movimento todos os dias, sobrecarregando grupos musculares e articulações).
- Quantas horas de sono por noite e qual a qualidade deste sono. O sono é um dos melhores recursos ergogênicos (otimiza performance!) existentes. E é de graça! Várias das reações de adaptação e de anabolismo acontecem enquanto dormimos. Para a maioria das pessoas 6 a 8h de sono é o ideal.  
Sem sono adequado você tem mais fadiga, menor controle do apetite ao longo do dia, menor concentração, queda da imunidade, desequilíbrio hormonal, mais inflamação.  
Quer treinar bem? Durma bem!  
Não adianta dormir pouco e depois passar o dia se entupindo de café.

**O RENDIMENTO NO TREINO DE AMANHÃ DEPENDE DA RECUPERAÇÃO ADEQUADA DO TREINO DE HOJE! COMA BEM E DESCANSE.**



#5

**VOCÊ TEM A  
MENTALIDADE**

**“EU TREINO É PRA  
PODER COMER!”**

## ESTAS SÃO TÍPICAS:

“

*Já que eu treinei, eu posso...*

”

*...comer aquele pudim.*

*...tomar aquela cerveja.*

*...jantar aquela pizza.*



“

*Eu segui a dieta a semana toda,  
eu mereço...*

”

*...relaxar no final de semana.*

*...fazer um dia do lixo.*

*...me entupir no churrasco.*



**Este seu comportamento está dando certo?**

**Você está atingindo os resultados que deseja fazendo isso?**

**Ou está estagnado na evolução?**

**Sente que o rendimento cai toda segunda-feira depois de um fim de semana regado a álcool e pizza?**

**O peso na balança sobe e desce toda semana?**

Sinto dizer que nenhum treino maravilhoso compensa erros na dieta!

## **VOCÊ TEM QUE COMER BEM PARA TREINAR. E NÃO TREINAR PARA COMER MAL.**

Enquanto você não aceitar isso, não vai evoluir na estética nem na performance.

Consistência no controle da dieta 7 dias por semana é o que diferencia os que têm bons resultados dos que estão frustrados, tentando mais ou menos.

**MUDE SUA CABEÇA, MELHORE SEU COMPORTAMENTO E SEU CORPO VAI RESPONDER BEM.**

# NÃO TEM MÁGICA.

Quer treinar bem, melhorar a performance e ter resultados estéticos?

Coma corretamente para dar o **COMBUSTÍVEL** para o seu corpo render no treino: uma alimentação equilibrada em carboidratos, proteína, gordura e rica em vegetais e com quantidades adequadas.

E se preocupe com a **RECUPERAÇÃO**, que vem com o ajuste da dieta e com o descanso adequado!

Seja **CONSISTENTE** na dieta, nos treinos e no sono.

## PRECISA DESENHAR?

*Alimentação equilibrada em qualidade e quantidade*

carbos

vitaminas

proteínas

gorduras

minerais

*+ Recuperação (descanso e sono adequados)*

*Resultados estéticos, melhora da performance e da saúde*

Anna Lou M. Hathaway 

Nutricionista Esportiva Funcional  
Licensed Dietitian



Visite [annalounutri.com](http://annalounutri.com)  
Instagram @annalounutri  
YouTube Anna Lou Nutri

