



Recomendações Nutricionais Gerais PRÉ E PÓS JOGO PADEL

Deixamos algumas recomendações nutricionais a ter em conta para otimização do desempenho desportivo, focando-se também na melhoria da composição corporal.

- 1.** Fazer uma refeição 2-3 horas antes do evento, de fácil digestão, moderada em proteína e rica em hidratos de carbono (Ex: pão com queijo magro e salada, esparguete com carne e molho de tomate).
- 2.** Mais próximo do evento (45-60 minutos antes) poderá ser interessante fazer uma refeição mais rica em hidratos de carbono de fácil digestão, com pouca quantidade de fibra e gordura (Ex: banana ou bolsa de fruta ou pão com compota).
- 3.** Garantir o consumo de 30-60g de hidratos de carbono por hora, de forma a manter níveis de glicose e repor reservas de glicogénio muscular (bem como após o evento para facilitar a sua reposição) (Ex: bebidas desportivas, banana, bolsa de fruta).
- 4.** Garantir um bom estado de hidratação antes e durante o evento (Ex: água, bebidas desportivas).
- 5.** Após o evento garantir refeição rica em proteína, hidratos de carbono e micronutrientes (Ex: sopa de legumes e hortícolas em geral, carne/peixe e arroz/massa/batata, fruta).
- 6.** Testar todas as opções previamente, a fim de evitar experimentar algo novo no dia do evento que possa causar algum desconforto a nível gastrointestinal.