

Nutrição para ganho de massa muscular saudável

Por Cristiano Ricardo · Publicado em 15/08/2009

Como combinar calorias de qualidade, proteínas e treinos de força para construir músculos sem atalhos.

Versão online e eventuais atualizações:

<https://cristianorichardo.com/post/nutricao-para-ganho-de-massa-muscular-saudavel>

Para o jovem que deseja ganhar massa muscular de forma sólida e saudável, não existem fórmulas mágicas: o segredo está no tripé treino progressivo, alimentação equilibrada e descanso adequado.

O papel das proteínas no anabolismo natural

Consuma entre 1,6g e 2,0g de proteína por quilo de peso corporal ao dia, distribuídas em várias refeições (ovos, frango, peixe, laticínios, leguminosas).

Carboidratos não são vilões

Os carboidratos fornecem o glicogênio que abastece os treinos pesados. Arroz, batatas, aveia e frutas garantem energia para render mais.

Gorduras saudáveis sustentam os hormônios

Azeite de oliva, abacate e castanhas fornecem ácidos graxos essenciais para a síntese natural de testosterona.

Conteúdo educativo Dr. Cristiano · Farmácia Clínica e Saúde Preventiva.