



### 1. Evite dietas restritivas

Um dos erros mais comuns em dieta para o ganho de massa muscular é consumir quantidades adequadas de proteínas, mas não ingerir calorias suficientes para suprir o corpo de energia. É verdade que seu corpo necessita de proteínas para crescer, mas se esta medida for acompanhada de uma dieta muito restritiva em calorias, de nada vai adiantar.

### 2. Consuma carboidratos

Carboidratos são utilizados como combustível para os exercícios. Se o corpo não tem reserva em carboidratos, ele terá que obter nas proteínas a energia de que necessita para treinar. Além disso, os carboidratos têm um papel importante na liberação de insulina, que é um hormônio anabólico, atuando inclusive na construção das proteínas.

### 3. Consuma proteínas

Músculos são construídos com proteínas, disso você já sabe. Mas qual a quantidade ideal de proteínas que você deve ingerir? O ideal para praticantes de atividades físicas é consumir de 0,8 g a 1,5 g de proteínas para cada quilo corporal. Ou seja, se você pesa 70 kg, deve consumir de 56-105g de proteína/dia. O ideal é dividir esta quantidade em pequenas porções ao longo do dia para melhor absorção e assimilação. Boas fontes de proteínas são carnes magras, frango, peixe, whey protein e clara de ovo.

### 4. Fracione suas refeições

O ideal é fazer 6 refeições por dia. Pode parecer muito mas, na verdade, não é. Embora exija bastante disciplina, comer porções menores e mais vezes ao dia compensa no final. Uma razão é a liberação freqüente de insulina. Quando você come, o nível de glicose no sangue aumenta e a resposta do organismo para isso é a liberação deste hormônio que, como já dissemos, é um potente anabólico.

### 5. Ingira gorduras do bem

Não ingerir gorduras do bem é um dos erros das pessoas que desejam ganhar músculos. Há

uma importante ligação entre a gordura e os níveis de testosterona, um dos principais hormônios ligado ao ganho de massa muscular e à diminuição da gordura corporal. Boas fontes de gorduras benéficas são: salmão, que é rico em ômega 3, azeite, óleo de linhaça e CL.

### **6. Faça uma boa refeição pré-treino**

Na refeição pré-treino ingira carboidratos de digestão lenta - arroz, macarrão e grãos integrais, feijões, batata-doce. Como a conversão destes carboidratos em glicose demora mais tempo, o nível de açúcar no seu sangue se manterá constante durante todo o treino e você terá energia para treinar por mais tempo e mais intensidade. Incrementando esta refeição com uma fonte magra de proteína, você maximiza seus ganhos.

### **7. Faça uma refeição pós-treino de qualidade**

A refeição pós-treino deve ser rica em carboidratos de fácil digestão - abacaxi, banana, manga, melancia, papaia, pão branco, mel, aveia, geléias, dextrose - e em proteínas completas, como peito de frango e whey protein. Quando você treina, você coloca seu corpo em estado de catabolismo (quebra). Você destrói as fibras musculares para que elas sejam construídas maiores e mais fortes. Mas se você não se alimenta apropriadamente, seu organismo não poderá fazer esta reconstrução com eficiência.

### **8. Beba bastante água**

Isso não pode ser esquecido. Mais de 70% do nosso corpo é água e se você está desidratado, seus músculos não crescem. Após treinos longos e intensos, é necessário repor não só água, mas também os sais minerais e os carboidratos perdidos. Para isso, os sports drinks são excelentes opções.

### **9. Use suplementos**

Suplementos funcionam, contanto que você treine. Comece com proteínas, glutamina, carboidratos e multivitamínicos. Outra boa indicação são os packs. Eles contêm combinações específicas de macro e micronutrientes.

### **10. Descanse**

Descanso é essencial para a construção muscular. Se você não descansa, seus músculos não crescem. Esse descanso engloba as 48h entre uma série e outra (sempre alterne os grupamentos musculares exigidos), as pausas entre os grupos de repetições (de 60 a 90 segundos) e as horas de sono. Para saber de quantas horas de sono você necessita para se

recuperar, desligue o despertador. Você acordará quando seu corpo estiver descansado.

Aproveite estas dicas. Além de músculos e força, você vai ganhar saúde.

[Por Charles Rezende](#)  
[Educador Físico](#)