



reforço para malhar

Para quem se exercita – na academia ou fora dela –, há cada vez mais produtos para consumir antes e depois do treino. Eles chegam ao mercado com a promessa de aumentar o pique, ajudar a recuperar os músculos e reidratar o organismo (sem engordar!). Ainda bem: isso tudo só aumenta os efeitos positivos da malhação. As nutricionistas Cynthia Antonaccio, da Equilibrium Consultoria em Nutrição e Bem-Estar, e Priscila Machado, da Clínica Nutrição e Desenvolvimento, ambas em São Paulo, avaliam as novidades nesse segmento e orientam quando consumi-las. Aproveite as sugestões e, depois, comemore os resultados!

por Eliane Contreras foto Marcelo Correa

HIDRATAÇÃO SEM AÇÚCAR

Da família Gatorade, o Propel Hydractive hidrata sem acrescentar calorias e oferece vitaminas (B3, B5, B6 e E) importantes para um bom desempenho físico. Outras vantagens: é livre de corante e contém uma dose pequena de aromatizante, nos sabores kiwi-morango, limão ou tangerina-laranja. A garrafinha tem bico esportivo e formato anatômico (500 ml, 2,40 reais). **O que diz a nutricionista:** "Indicado para as mulheres que precisam repor líquido e minerais depois de uma atividade física leve, mas não querem recuperar as calorias perdidas". **Cynthia Antonaccio**



BARRINHA ANTIFOME

Especial para quem malha, a Forze GPS tem uma boa dose de proteína (8 gramas) para recuperar os músculos depois do treino. E, por ter gordura boa e fibras, prolonga a sensação de saciedade, diminuindo em até 20% o consumo de calorias diárias. Nos sabores cramberry e chocolate com amendoim (40 gramas, 160 calorias, 7,90 reais). **O que diz a nutricionista:** "Apesar de ser indicada para as malhadoras, pode ser uma opção de lanche da tarde para quem quer controlar o peso". **Priscila Machado**



GEL DE BOLSO

Para facilitar o consumo de proteína logo após a malhação e recuperar o desgaste muscular, a Nutrilatina lançou o Whey Gel Speed Release Age. Fácil de ser transportado, o sachê de dose única (31 mililitros, 4,50 reais) traz 11 gramas de proteína de absorção rápida, 3,6 gramas de carboidratos, cromo e vitamina B6. E só tem 63 calorias. **O que diz a nutricionista:** "O ideal é reservar o gel sempre para depois de um treino de força de, no mínimo, uma hora". **Priscila Machado**



PROTEÍNA EM BARRA

A Supreme, da Neonutri, combina proteína isolada do soro do leite (whey protein) com proteína da soja. O resultado é uma barrinha com todos os aminoácidos, entre eles BCAA, importantes para a recuperação e manutenção dos músculos. No sabor chocolate chips, a barrinha (40 gramas, 3,40 reais) tem 166 calorias. **O que diz a nutricionista:** "Mais uma boa alternativa de lanche para depois do exercício. Tem bastante proteína de fácil digestão e pouco carboidrato". **Cynthia Antonaccio**



ISOTÔNICO EM PASTILHA

O formato prático do SUUM permite repor, durante a atividade física, sais minerais (sódio, potássio e magnésio) importantes para o desempenho e a hidratação do organismo. E só levar a pastilha efervescente no bolso e, na hora do consumo, colocá-la diretamente numa garrafinha com 500 mililitros de água (gelada, de preferência). A embalagem (35 reais) vem com dez unidades, apenas no sabor lima-limão. Sem açúcar nem adoçante, é levemente salgado. **O que diz a nutricionista:** "Deve ser consumido durante ou depois de um treino aeróbico de longa duração, especialmente por quem transpira em excesso. E, como não tem açúcar, pode ser ingerido junto com suplementos de carboidrato ou proteína". **Priscila Machado**



REFRESCO PRÓ-MÚSCULO

Com textura de refresco, o Isopure Plus, importado pela WW Sports, é uma versão líquida de whey protein pronta para beber. A garrafinha (237 mililitros, 60 calorias, 12 reais) garante 15 gramas de proteína de rápida absorção, além de vitaminas e minerais. Nos sabores alpine punch (frutas vermelhas) e grape frost (uva), é livre de gordura e carboidrato (inclusive açúcar) e tem baixo teor de sódio. Promete ajudar na recuperação dos músculos sem favorecer o aumento de gordurinhas. **O que diz a nutricionista:** "Boa opção pré e pós-treino, prevenindo e recuperando o desgaste muscular. Também vale como um lanche para complementar a proteína da dieta, sem acrescentar muitas calorias". **Cynthia Antonaccio**



ENERGÉTICO DUPLA AÇÃO

Consumido antes do treino, o energético Mona-Vie EMV promete pique para os exercícios. É composto de taurina, guaraná e suco de 14 frutas diferentes, com destaque para o açaí. O ideal é beber geladinho – gasificado, lembra um refrigerante. A latinha (269 mililitros, 6,50 reais) tem 108 calorias. **O que diz a nutricionista:** "É um energético rico em antioxidantes – substâncias que ajudam a combater os radicais livres. Mas tem açúcar! Por isso, quem faz atividade leve não deve abusar". **Cynthia Antonaccio**



→ Quer começar a malhar? Pegue um treino em www.boaforma.com.br