

- Dica

## NUTRIÇÃO

- Abafa

Notícias, Gafes de professores, e Muito mais...

- Bate – Bola

Carol Campos - Carol

- Se liga

Tudo o que acontece na TOTAL FITNESS e em BH.

# DICA

## NUTRIÇÃO

### 1) Carboidrato engorda?

Em primeiro lugar precisamos definir o que é carboidrato. Os carboidratos são constituídos de açúcar (glicose), e são as principais fontes de energia do organismo. Infelizmente, os carboidratos viraram os grandes vilões da dieta, mas o que na verdade ocorre é um erro de classificação da nossa parte. Por exemplo, um bolo de chocolate rico em gordura e não poder ser considerado um carboidrato, e sim uma gordura. O mesmo vale para o pão de queijo, rosas de padaria e bombons. Portanto, o carboidrato não engorda!

### 2) Qual a diferença dos produtos Diet e Light?

Os produtos diet são alimentos especialmente formulados em sua composição para atender as necessidades de um grupo específico. Deve ter a ausência total de um determinado ingrediente, por exemplo, açúcar para os diabéticos, glúten para os celíacos, sódio para os hipertensos, etc.

Já os produtos light indica a redução mínima de 25% de qualquer nutriente no determinado alimento. O que indica a redução de gordura ou açúcar ou sódio.

Leia os rótulos sempre! Eles indicam qual ingrediente é eliminado ou reduzido do alimento.

### 3) Praticar atividade física em jejum emagrece?

Não! A prática de atividade física em jejum favorece a mobilização das proteínas musculares como fonte de energia. As gorduras só são mobilizadas quando estamos com um nível de glicose no sangue estável, ou seja, alimentar antes da atividade física contribui para a redução de gordura corporal.

### 4) Qual a melhor alimentação após atividade física?

Após a atividade física você deve oferecer ao organismo uma forma rápida de recuperação muscular. O ideal seria oferecer um alimento fonte de carboidrato de rápida absorção, para contribuir com a recuperação da lesão muscular e mobilização de proteínas. A proteína magra, rica em aminoácidos essenciais, também deve ser oferecida nesta refeição. Uma boa opção seria o macarrão com molho de tomate e atum.

## SE LIGA

XVIII Arraiá do Cozinha

IV Trekking Total Fitness

Mais informações com seu professor ou na recepção.

# Bate-Bola

## CAROLINA CAMPOS



Lembro de quando Carol chegou na Total... veio como quem não quer nada, começou a fazer aulas de bike e musculação... aos poucos foi fazendo amigos, conhecendo outras modalidades e com muita dedicação, se tornou uma referência de melhor resultado no ano de 2008, quando foi indicada para o Total Awards. Porém, de aluna assídua, passou a turista, quando chegou o vestibular, dando aquela sumida básica. Depois da aprovação nas provas, retornou para as atividades, voltando a ser uma das alunas mais freqüentes tanto na ginástica ( duas vezes por dia ) quanto na musculação.

É isso aí Carol, Parabéns pela energia e determinação.

- 01) Melhor lugar do mundo: Costa Do Sauipe
- 02) Prato preferido: Strogonofe
- 03) Um filme: A vida secreta das abelhas.
- 04) Uma música: Apesar de você.
- 05) Um qualidade: Sou uma pessoa Alegre
- 06) Um defeito: Memória muito fraca
- 07) Um ídolo: Freud
- 08) O que te irrita: Gente que não tem horário, nem compromisso.
- 09) O que te faz feliz: Estudar, academia, minha família, pessoas que amo.
- 10) Carol é: Uma pessoa feliz



A Robs está um perigo na bike, principalmente dando aula de Pedal Power. Tem falado algumas coisas esquisitas deixando os alunos desconcertados. Aí meu Deus, cuidado com a imaginação Robs!!! ( "Galera, juro que foi sem pensar" ). Quem esteve na aula de sábado – dia 19, sabe do que estamos falando. rrsrs

• E aí Galera... Agora é oficial: O Francisco formou!!! Uhuuuu... PARABÉNS CHICO!

• Se você ainda não se cadastrou no plano de fidelidade, não perca mais tempo. Vá até a recepção e faça seu cadastro. QUANTO MAIS VOCÊ USA A TOTAL, MAIS VOCÊ GANHA!!!!

• Mais uma da Robs: Ela está de férias!! Que folga, hã! Mas vamos deixar a *prof* descansar um pouquinho né!! Ela pediu para avisar que no dia 26 de julho – segunda feira, está de volta com algumas surpresinhas... Hum!! O que será!!