

CARB CYCLING

for

Weight Loss

© Copyright - Todos os direitos reservados.

De forma alguma é legal reproduzir, duplicar, ou transmitir qualquer parte deste documento, quer em formato electrónico, quer em formato impresso. A gravação desta publicação é estritamente proibida e qualquer armazenamento deste documento não é permitido, a não ser com autorização escrita da editora. Todos os direitos reservados.

A informação aqui fornecida é declarada como verdadeira e consistente, na medida em que qualquer responsabilidade, em termos de desatenção ou não, por qualquer uso ou abuso de quaisquer políticas, processos, ou instruções contidas dentro é da responsabilidade solitária e total do leitor destinatário. Em nenhuma circunstância será imputada ao editor qualquer responsabilidade legal ou culpa por qualquer reparação, dano ou perda monetária devida à informação aqui contida, directa ou indirectamente. Os respectivos autores detêm todos os direitos de autor não detidos pela editora.

Aviso Legal:

Este livro é protegido por direitos de autor. Isto é apenas para uso pessoal. Não se pode alterar, distribuir, vender, utilizar, citar ou parafrasear qualquer parte ou o conteúdo deste livro

sem o consentimento do autor ou do proprietário dos direitos de autor. Serão intentadas acções judiciais em caso de violação dos direitos de autor.

Aviso de exoneração de responsabilidade:

Por favor note que a informação contida neste documento é apenas para fins educacionais e de entretenimento. Foram feitas todas as tentativas para fornecer informações completas precisas, actualizadas e fiáveis. Não são expressas ou implícitas quaisquer garantias de qualquer tipo. Os leitores reconhecem que o autor não está envolvido na prestação de aconselhamento jurídico, financeiro, médico ou profissional.

Ao ler este documento, o leitor concorda que em nenhuma circunstância somos responsáveis por quaisquer perdas, directas ou indirectas, que resultem da utilização das informações contidas neste documento, incluindo, mas não se limitando a, - erros, omissões, ou imprecisões.

ÍNDICE

Introdução	4
Capítulo 1: Benefícios do Ciclismo de Carb.....	7
Preciso de perder peso?	7
Sou um fisiculturista?	11
Capítulo 2: O que envolve o Ciclismo de Carb?	17
Ciclismo em Carb - O básico.....	17
Será o Carb Cycling o mesmo que o Keto?	19
Capítulo 3: Como é uma Dieta de Ciclismo de Carb?	23
O que é que eu como num Dia de Carb Alto?	23
O que é que como num dia de pouca carboidrata?	24
Como é o plano de uma semana de ciclismo com carburante?	25
Capítulo 4: Como é que o Ciclismo de Carb ajuda na perda de peso?	35
Capítulo 5: Existem outros benefícios para o ciclismo de Carb?	39
Capítulo 6: O que preciso de lembrar sobre a Carb Ciclismo?.....	42
Faça o que é certo para si.....	42
Calorias e Proteínas	45
Capítulo 7: Tipos de Ciclismo de Carb	49
Capítulo 8: Que alimentos são bons num ciclismo de carboidratos Regime?	54
O que são bons hidratos de carbono?	54
Boas Gorduras e Proteínas	60
Capítulo 9: Exemplos de Programas de Ciclismo de Carboneto	63
Capítulo 10: Como posso começar a andar de Carb Cycling? ..	73
Conclusão.....	79

Introdução

O que é o Ciclismo de Carb?

Os hidratos de carbono, por vezes chamados hidratos de carbono, são agora um tema quente e permanente. Alguns especialistas em nutrição começam a associá-los a problemas tais como inflamação, diabetes e obesidade. No entanto, outros continuam a insistir que eles são uma parte essencial da nossa dieta diária.

Então, todos os hidratos de carbono são maus para si? E quantos hidratos de carbono deve comer todos os dias? É aqui que o ciclo dos carbohidratos pode ajudar.

Os hidratos de carbono, juntamente com a gordura e as proteínas, constituem os três macronutrientes. Quando o seu corpo digere os hidratos de carbono, estes são decompostos em glucose - a forma preferida de combustível do seu cérebro e do seu corpo. Quando a glicose entra na corrente sanguínea, o pâncreas é desencadeado para produzir uma hormona chamada insulina. Esta transporta a glicose da corrente sanguínea para a

célula. Aqui, ela é transformada em energia, armazenada nas células gordas ou armazenada como glicogénio.

Quando se embarca num regime de carboneto, pode-se reduzir a gordura corporal enquanto se aumenta a massa muscular. É uma dieta extremamente rigorosa, pelo que só deve ser utilizada a curto prazo. No entanto, é útil para quebrar os planaltos com perda de peso.

O ciclo dos carboidratos depende do aumento e diminuição da ingestão de carboidratos em diferentes dias da semana. Há dias com altos e baixos níveis de hidratos de carbono, bem como dias em que não se consomem hidratos de carbono de todo. Quando se experimenta o ciclo de carboidratos, pode-se comer hidratos de carbono se estes forem de uma fonte limpa. O ciclismo permite que o corpo utilize a gordura mais eficazmente como combustível em vez de queimar tecido muscular e carboidratos.

Neste livro, vamos dar uma vista de olhos mais atenta ao que é o ciclismo de carburador. Analisaremos como pode começar e como determinar se é o mais adequado para si. Isto permitirá-lhe-á tomar uma decisão bem informada.

D:::
II.I
I
A.C:C
u

1

BENEFÍCIOS DE CICLINA DE CARBEÇO



Capítulo 1: Benefícios do Ciclismo de Carb

O ciclismo de Carb não é ideal para todos. No entanto, pode revelar-se uma solução útil nas circunstâncias certas. Há dois grupos principais de pessoas que podem beneficiar de experimentar este regime alimentar: Aqueles que precisam de perder peso, e aqueles que querem aumentar a sua massa muscular enquanto aumentam o seu desempenho desportivo.

Preciso de perder peso?

Alguns peritos sugerem que o ciclo do carboneto é especialmente benéfico para qualquer pessoa que precise de perder peso. Em teoria, esta forma de comer pode ajudá-lo a manter o seu desempenho físico. Também proporciona muitos dos benefícios idênticos oferecidos pelas dietas de baixo teor de carboneto, tais como o regime de Atkins. Este tipo de dietas pode deixar os dietas com sensação de letargia e fraqueza. Por conseguinte, o ciclo do carboneto oferece uma clara vantagem.

Como qualquer outra dieta, o principal mecanismo por detrás da perda de peso é manter um défice de calorias. É necessário

comer menos

alimentos que o corpo pode queimar durante um período prolongado. Quando se adopta o ciclo do carburante juntamente com um défice de ingestão calórica, quase de certeza que se perde peso.

Os hidratos de carbono não são maus para si. No entanto, o papel dos hidratos de carbono é fornecer uma fonte de energia para o seu corpo se queimar quando está activo. Se não estiver a realizar actividade física suficiente e ainda estiver a comer muitos hidratos de carbono, surgem problemas. O seu corpo acaba por armazenar o excesso como gordura.

Os carboidratos são uma óptima escolha quando se está a trabalhar arduamente no ginásio. O seu corpo vai queimar rapidamente através deles para produzir energia. Queima carboidratos em vez de proteínas, para que este nutriente possa impulsionar o crescimento muscular.

Se não estiver a treinar muito, esses carboidratos extra não estão a ser queimados rapidamente. Portanto, o corpo armazena toda a glicose não utilizada nas células gordas. Isto resulta em excesso de peso ou mesmo em obesidade.

Por outro lado, se restringir a ingestão de carvões, o seu corpo não pode armazenar o excesso de glicose. Em vez disso, transforma-se em gorduras para produzir energia em vez de

alimentos amiláceos ou açucarados. Como resultado, o seu corpo pode derramar gordura, ajudando-o a perder peso.

Armazenar calorias adicionais é tudo bem e bom se se tiver um estilo de vida muito activo. No entanto, se não se mover muito, não se pode usar todas essas calorias. Isto leva à obesidade. Portanto, é necessário variar a ingestão de carboidratos de dia para dia. Se for para o ginásio, pode comer mais hidratos de carbono. Se vai estar a ver televisão durante a maior parte do dia, deve restringir a sua ingestão.

Outra razão pela qual o ciclo do carboneto é tão bom para a perda de peso é porque torna difícil a sobrealimentação. Os alimentos com uma alta contagem de carvões são normalmente mais indulgentes. Todos sabemos como é difícil resistir ao impulso de comer outro biscoito ou um donut delicioso e açucarado. É muito mais difícil de comer em excesso em vegetais e proteínas. Pouquíssimas pessoas vão comer em demasia frango ou brócolos! Portanto, estará a consumir menos calorias e a ajudar a sua cintura.

Como o ciclismo de carboneto é uma forma flexível de dieta, pode ser mais apelativo para os diâmetros. Saber que se pode satisfazer com carboidratos ocasionalmente pode ser atractivo. Uma das razões pelas quais tantas pessoas falham com outras dietas é devido à sua natureza restritiva. Saber que nunca se pode comer massa ou pão pode ser desinteressante desde o início. Isto leva a que as dietas desistam após um curto período de tempo. A flexibilidade do ciclo de Carb pode encorajar estas

pessoas a aderir ao programa. Como resultado, perderão mais peso em geral e manterão um peso corporal mais saudável.

Existe também uma ligação fundamental entre os níveis de insulina no sangue e a ingestão de carvões. Se houver um nível elevado de insulina no sangue, o armazenamento de gordura torna-se mais provável. Por sua vez, isto dificulta a perda de peso efectiva. Se estiver a tomar insulina para a diabetes, deve ter o cuidado de alterar a sua ingestão de carbúnculo. Por conseguinte, falar com um médico é fundamental.



Uma alimentação saudável deve também estar no centro de qualquer plano de ciclismo de carvões. Não é uma desculpa para restringir a alimentação ao excesso ou ao excesso de alimentos insalubres. O rastreio meticoloso é necessário para ser bem sucedido no ciclo do carboneto. Isto pode promover

uma atitude pouco saudável em relação à alimentação. Por conseguinte, é necessário ter o cuidado de permanecer em perspectiva ao adoptar este regime. Se achar que está a afectar negativamente

a sua vida desta forma, deve parar e escolher um plano de alimentação diferente.

Sou um fisiculturista?

O ciclismo com carburante continua a ser uma estratégia popular de nutrição para atletas e fisiculturistas. Aqueles que são competidores físicos estão especialmente interessados nesta forma de comer. Dependem fortemente de dias sem ou com baixo teor de carboneto na sua fase de preparação para a competição. Uma vez que o glicogénio é principalmente água, a manipulação do seu consumo de carboneto altera a aparência dos músculos em palco. Entretanto, criar um excesso de energia ao consumir mais carboidratos promove um melhor ganho muscular.

Muitos atletas usam a sua forma de comer para minimizar o seu ganho de gordura e maximizar o seu ganho muscular durante o treino. Devem aderir estritamente a um menu diário baseado na sua composição corporal e gasto energético. Além disso, um programa de ciclismo de carburador regulará a quantidade de gordura e proteínas que estão a ser consumidas.

Uma maior ingestão de proteínas é necessária para promover o

crescimento muscular durante o ciclo do carbúnculo. A proteína deve, portanto, rondar os 30 por cento.

a 35 por cento da ingestão diária de calorias. Os hidratos de carbono numa fase baixa devem ser cerca de 10% a 15% do consumo total. Estes devem ser compostos principalmente de vegetais frescos.

Os dias de alto teor de carbono devem cair em dias de treino intenso. Isto assegurará uma recuperação muscular mais rápida e o fornecimento de nutrientes essenciais. Ao ter uma ingestão de carboidratos dirigida e períodos regulares de carboidratos altos, o seu desempenho pode melhorar.

Para os atletas que participam em desportos de resistência, tais como natação, ciclismo e corrida, esta é uma boa notícia. O consumo variável de carboneto ao longo do ano ajuda a aumentar as reservas de glicogénio muscular.

O ciclo de carboneto optimiza a carga de carboneto para que haja combustível suficiente para queimar quando se trabalha de forma intensiva. No entanto, os carboidratos em excesso não serão armazenados tão longe quando se está a ter um dia sem treinos.

Os atletas de elite já comem desta forma há algum tempo. Eles acreditam que os ajuda a aumentar o seu desempenho no treino. Ao mesmo tempo, eles podem construir músculo mantendo um peso corporal saudável.

Os fisiculturistas e os atletas que praticam o ciclo do carburante também têm tempos de recuperação mais curtos. O seu reabastecimento de glicogénio recebe um impulso e

os nutrientes são fornecidos de forma mais eficaz. Como resultado, podem usufruir de melhores ganhos no ginásio.

O Ciclismo de Carb é Adequado para Todos?

Infelizmente, o ciclismo de carbureto não é a resposta para todos. Em teoria, deveria ser uma forma adequada de comer para qualquer pessoa. No entanto, algumas pessoas não a levam a cabo de forma adequada. Isto pode causar problemas de saúde e problemas contínuos.

Quando se segue qualquer dieta restritiva, é preciso estar ciente de quando é altura de parar. Se desejar constantemente alimentos que estejam "fora dos limites" e se sentir culpado se se entregar, isto é uma bandeira vermelha. Além disso, se verificar que o carbcling está a afectar negativamente a sua atitude e o seu humor, isto pode ser um problema. É um sinal de que esta forma de comer não é para si. Além disso, se estiver excepcionalmente fatigado quando andar de bicicleta de carbureto, isto é um sinal para parar.

Qualquer pessoa que tenha um historial de distúrbios alimentares deve evitar o ciclismo do carburador. A restrição e a aderência, juntamente com a medição, seguimento e contagem,

são elementos chave desta dieta. O constante conhecimento do consumo de carboneto e calorias reforça a desordem

padrões alimentares. Isto pode agravar os distúrbios alimentares e causar o desenvolvimento de novos problemas.

As pessoas que têm determinadas condições médicas devem evitar a utilização de bicicletas de carboneto. As pessoas que têm perturbações de humor como depressão e ansiedade podem ser adversamente afectadas. A alteração dos padrões alimentares pode levar a piores alterações de humor que agravam os problemas de saúde mental.

As pessoas que sofrem de outras condições médicas como doenças cardíacas e síndrome metabólica também devem ser cautelosas. Isto também se aplica às pessoas que sofrem de diabetes. Embora o ciclo do carbúnculo possa ser bom para regular os níveis de insulina, pode ser problemático para aqueles que tomam medicamentos. Se já estiver a tomar insulina para a diabetes, deve falar com o seu médico antes de experimentar esta dieta. Não o fazer pode levar a resultados prejudiciais para a sua saúde em geral e para o seu bem-estar.

Algumas outras pessoas também deveriam evitar o carboking. As mulheres grávidas, por exemplo, devem evitar qualquer dieta deste tipo. Precisam de ter um fornecimento constante e contínuo de hidratos de carbono ricos em fibras para se manterem saudáveis. Pela mesma razão, as mães que amamentam devem também evitar este regime dietético.

No entanto, quando o ciclismo de carbureto é devidamente seguido, deve ser uma forma adequada de comer para todos. Muitos dieteres encontram a flexibilidade deste regime que se adequa às suas preferências. Podem ainda desfrutar ocasionalmente de carboidratos, o que os faz sentir-se menos limitados. Também descobrem frequentemente que a monotonia de uma dieta regular é reduzida.

Por conseguinte, recomenda-se frequentemente que consulte o seu médico antes de experimentar a bicicleta de carboneto. Um profissional médico será capaz de sugerir se é uma boa escolha para si.

CHAPTER

2

**WHAT DOES
CARB CYCLING
INVOLVE?**



Capítulo 2: O que envolve o Ciclismo de Carb?

Conhecer a ciência por detrás do porquê de o ciclismo de carboneto funcionar é importante para qualquer pessoa que considere adoptar este regime. Sem compreender os princípios desta dieta, é difícil segui-la correctamente. Aqui, olhamos para os princípios básicos para que possa estar bem informado.

Ciclismo em Carb - O básico

O ciclismo com carburante é relativamente novo em termos de abordagens dietéticas. É apoiado pela ciência baseada nos mecanismos biológicos da manipulação dos hidratos de carbono. No entanto, existem poucos estudos oficiais que tenham investigado directamente as dietas de ciclagem de carboidratos. No entanto, muitas pessoas consideraram este regime um regime de sucesso. Os atletas de elite têm vindo a utilizar este método há anos para aumentar o seu desempenho. As dietas também começam a reconhecer os seus benefícios.

Então, como é que funciona o carbclining? Essencialmente, esta forma de comer visa satisfazer as necessidades do organismo em termos de glicose ou calorias.

Por exemplo, fornece hidratos de carbono em dias de treino intenso ou treinos. Consegue-o através do planeamento em dias de alta ingestão de hidratos de carbono nesses dias.

Dias com altos teores de carboidratos reabastecem os músculos de glicogénio. Isto também pode reduzir a ruptura dos músculos e melhorar o desempenho desportivo.

Quando os períodos de altos hidratos de carbono são estrategicamente planeados, é possível impulsionar o funcionamento das hormonas reguladoras do apetite. Ghrelin e leptina são ambas hormonas associadas à fome e ao apetite. Ambas podem ser melhor controladas com dietas de ciclo de carboneto.

Em dias de baixos níveis de hidratos de carbono, o corpo muda para uma forma diferente de produzir energia. Sem a glicose dos hidratos de carbono para a alimentar, começa predominantemente a queimar gordura. Isto, por sua vez, ajuda a melhorar a flexibilidade metabólica do corpo. Também ajuda o corpo a adaptar-se mais eficazmente à queima de gordura como fonte de combustível a longo prazo.

Outro elemento importante no ciclo do carboneto é a forma como permite a manipulação da insulina. Se visar os seus carboidratos em torno dos seus treinos, pode melhorar a

sensibilidade do seu corpo à insulina. Isto é um sinal de boa saúde. Ajuda a proteger contra condições como a diabetes.

Também ajuda a maximizar os muitos benefícios que os hidratos de carbono proporcionam.

Será o Carb Cycling o mesmo que o Keto?

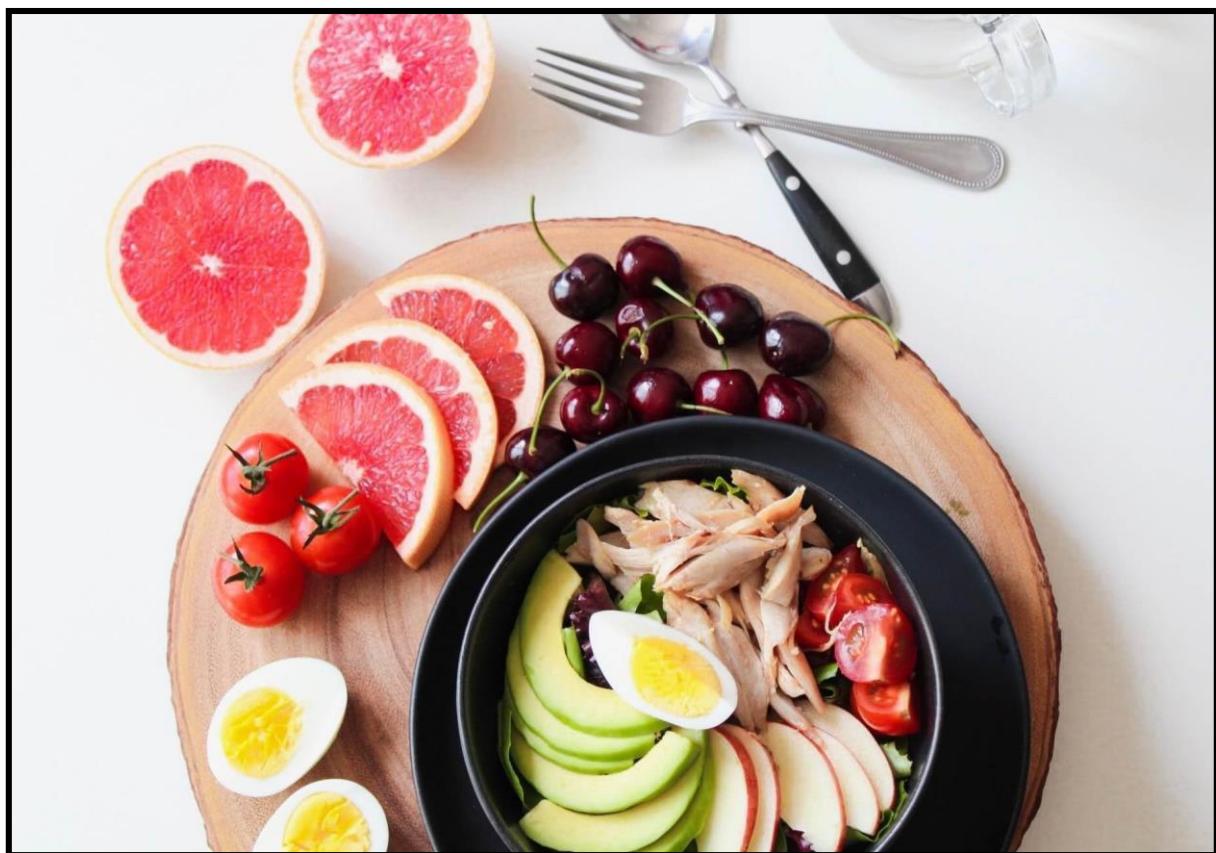
Muitas pessoas pensam que a dieta keto e o ciclismo de carvões são as mesmas coisas. Isto não é verdade. Embora existam algumas semelhanças, os dois regimes são muito diferentes.

A dieta keto é extremamente baixa em hidratos de carbono. Implica também a ingestão de muitas gorduras boas e quantidades moderadas de proteínas. O principal objectivo da dieta keto é queimar gordura como combustível, entrando em cetose.

Normalmente, o ciclismo de carbureto envolve comer mais carboidratos do que se teria na dieta keto clássica. Também não implica comer a mesma grande quantidade de gorduras. Por conseguinte, a cetose não é o objectivo de um regime de carbociclismo.

No entanto, existem algumas semelhanças. Ambas enfatizam a gestão da ingestão de hidratos de carbono. Além disso, ambas as dietas envolvem a contagem de macros. As macros são o número específico de gramas de gorduras, proteínas e hidratos

de carbono que se come todos os dias. Isto significa que algumas pessoas combinam ambos os regimes. Isto é conhecido como keto ciclismo.



O protocolo keto ciclismo envolve comer uma dieta keto na maioria dos dias. Estes serão intercalados ou com um ou dois dias de ingestão de mais hidratos de carbono. Estes são chamados dias de re-alimentação. São concebidos para quebrar a cetose. Ao fazer isto, os dietas podem receber os benefícios de consumir hidratos de carbono. A sua ingestão de fibras é aumentada, o seu desempenho atlético é alimentado, e a sua dieta é mais variada.

Alguns peritos em nutrição dizem que a restrição dos carboidratos a longo prazo poderia ter impacto em certas hormonas. A insulina e as hormonas da tireoide são vitais para uma composição corporal saudável.

Se se tentar o keto-cycling, o equilíbrio nestas hormonas poderia ser melhor mantido. Isto proporciona uma vantagem distinta sobre a dieta padrão keto, na qual os carboidratos são restringidos durante um período prolongado. Não só isso, mas também os problemas comuns associados às dietas keto são reduzidos ou eliminados. Questões como o mau hálito não se tornam prevalentes uma vez que alguns carboidratos ainda estão a ser consumidos regularmente.

D:
I
A
...C
u

3

O QUE FAZ UM
CARBURADOR
DIETE
CICLANTE
VÊ O LIKE?



Capítulo 3: Como é uma Dieta de Ciclismo de Carb?

O ciclismo de carros envolve o rastreio de macros com um diário alimentar ou uma aplicação. Deve calcular o número de gramas de hidratos de carbono de que necessitará para comer todos os dias. Isto pode não ser tão fácil como imaginou. A quantidade de hidratos de carbono que deverá comer será individual para si. É preciso ter em conta vários factores. Analisá-los-emos mais de perto mais tarde.

Por agora, vejamos mais de perto como é uma dieta padrão de ciclismo de carboneto.

O que é que eu como num Dia de Carb Alto?

Num dia de alto teor de carboidratos, obterá normalmente cerca de 60% das suas calorias a partir de hidratos de carbono complexos. Isso significa que, se comer cerca de 1.500 calorias

diariamente, cerca de 900 calorias são carboidratos complexos.

Se estiver a fazer treinos de alta energia como treino intervalado, corrida de longa distância ou sprints, pode adicionar mais hidratos de carbono. Estes devem, no entanto, tomar a forma certa. Não deve adicionar donuts ou bolo ao seu regime! Em vez disso, deve dar-se uma dose adicional de leguminosas, frutas ou grãos inteiros.

Estes últimos são todos carboidratos complexos. Isto significa que se decompõem mais lentamente para uma libertação mais lenta de energia. Carboidratos simples como bolachas açucaradas e doces decompõem-se rapidamente. Isto significa que se obtém uma energia super-rápida seguida de uma colisão. Deve-se comer principalmente hidratos de carbono complexos num regime de ciclo de carburante.

Se achar que está a lutar para lidar com os seus treinos atléticos, tente adicionar outra dose à sua dieta. No entanto, só o deve fazer nos dias em que estiver a frequentar o ginásio.

O que é que como num dia de pouca carboidrata?

Nos dias em que não está a fazer exercício físico ou a fazer exercício físico, tenha um dia com baixo teor de carbono. Neste tipo de dia, deve trocar algumas das suas habituais porções de

carbureto com vegetais. Também pode trocar alguns desses carboidratos com gorduras ou proteínas saudáveis.

Em alternativa, poderia usar um dia com baixo teor de carboneto como ponto de partida para calcular os seus dias com alto teor de carboneto. Normalmente, 50 gramas de carboidratos por dia são suficientes para atingir a cetose. Portanto, poderia começar por consumir 50 gramas de carboidratos em dias de baixo teor de carboidratos. Pode então trabalhar a partir daí, com um máximo de 200 gramas de carboidratos por dia.

No entanto, é muito importante evitar a mentalidade transaccional dos alimentos. Pensamentos como "mais 30 minutos a correr significa que posso comer mais hidratos de carbono" podem ser perigosos. Isto leva a uma relação difícil e desordenada com a alimentação e a comida.

No entanto, comer mais hidratos de carbono alguns dias com menos hidratos de carbono noutros dias é como o corpo se regula naturalmente. Portanto, a redução de hidratos de carbono oferece benefícios dos quais se pode tirar partido.

Como é o plano de uma semana de ciclismo com carburante?

O conceito de ciclo de carboneto envolve comer o mínimo de

carboidratos durante dois dias consecutivos. Isto será seguido por um dia de ingestão de mais hidratos de carbono. Há uma razão para isto. Quando as reservas armazenadas de hidratos de carbono se esgotam, a energia é recarregada graças a um dia de alto teor de carboneto. Isto acelera o metabolismo e leva a uma maior perda de gordura.

Se reduzir os seus hidratos de carbono durante dois dias, as suas reservas de gordura serão utilizadas para energia. O seu corpo também entrará num estado catabólico. Isto significa que o corpo começa a utilizar tecido muscular para obter energia a partir das proteínas dos seus músculos.

É importante saber o que comer durante uma semana, se estiver a planear o ciclo do carburante. Aqui está uma amostra de um plano de sete dias para garantir a obtenção de todos os nutrientes essenciais. Também obterá variedade suficiente, para não se aborrecer com as suas refeições. Se conseguir aderir a este plano durante 30 dias, deverá experimentar benefícios de perda de peso.

Dia 1 - Um dia com poucos carboidratos

O pequeno-almoço: Salada de amêndoas e citrinos misturada com bagas e iogurte.

Lanche: Uma maçã e uma barra de proteínas.

Almoço: Salada feita com 50 gramas de quinoa, 100 gramas de ervilhas e tomates e dois ovos cozidos duros.

Lanche: Uma banana e uma bola de nozes.

Jantar: Um peito de frango frito em fatias com cenouras fatiadas, courgettes e feijão verde. Servido com 70 gramas de quinoa.

Lanche: Dois bolos de aveia.

Caloria Total - 1880

Carboidratos Total - 226

gramas Proteína Total -

108 gramas Gordura

Total - 67 gramas

Dia 2 - Dia do carboidrato baixo

O pequeno-almoço: Muesli de semente e maçã feito com duas colheres de sopa de aveia enrolada, sementes de girassol, sementes de sésamo e sementes de abóbora. Servido com duas colheres de sopa de iogurte natural e uma maçã pequena.

Lanche: Uma banana e uma bola de nozes.

Almoço: Uma pitta de refeição completa recheada com meio abacate, uma colher de sopa de queijo cottage e atum.

Lanche: Uma pêra.

Jantar: Um bife de salmão grelhado com metade de uma lima cortada por cima. Servido com 100 gramas de brócolos, 70 gramas de quinoa e 75 gramas de ervilhas.

Lanche: Uma maçã.

Caloria Total - 1891

Carboidratos Total - 170

gramas Proteína Total -

131 gramas Gordura

Total - 81 gramas

Dia 3 - Dia do carboidrato alto



Pequeno-almoço: 60 gramas de aveia, encharcada em água com 200 gramas de bagas. Servir com uma panela de iogurte natural e uma colher de sopa de sementes de girassol.

Lanche: Um pêssego.

Almoço: Uma batata cozida recheada com uma colher de sopa de hummus. Servir com salada feita de pepino fatiado, tomate, pimento vermelho e folhas mistas. Uma banana.

Lanche: Uma barra de proteínas e uma maçã.

Jantar: Um filete de bacalhau grelhado servido com 250 gramas de batatas cozidas, 100 gramas de cenouras e ervilhas.

Lanche: Três bolos de aveia.

Caloria Total - 1801

Carboidratos Total - 323

gramas Proteína Total -

78 gramas Gordura Total

- 40 gramas

Dia 4 - Dia do carboidrato baixo

Pequeno almoço: três ovos batidos com duas colheres de sopa de iogurte natural. Acrescentar meia pimenta vermelha, meia courgette e meia cebola, bem como uma colher de sopa de ervilhas. Cozinhar numa frigideira.

Lanche: Uma maçã e um punhado de sementes de abóbora.

Almoço: Uma lata de salmão misturada com uma lata de feijão manteiga. Servir com uma salada de folhas de alface, tomate, ervilhas de açúcar snap, e cebola.

Lanche: Uma nectarina.

Jantar: Um peito de peru grelhado com courgette grelhada, cenoura, pimento vermelho, e cebola.

Lanche: Uma banana e 80 gramas de uvas.

Caloria Total - 1812

Carboidratos Total - 159

gramas Proteína Total -

143 gramas Gordura

Total - 72 gramas

Dia 5 - Dia do carboidrato baixo

O pequeno-almoço: Dois ovos cozidos com duas fatias de pitta de refeição inteira espalhados com Marmite e manteiga.

Lanche: Uma maçã e uma pêra.

Almoço: Puré de abacate e atum servido com folhas de salada, pepino, tomate, cenoura e aboborinha.

Lanche: Um lanche de paz e um bolo de aveia coberto com pepino e queijo cottage.

Jantar: Uma lata de salmão misturada com uma lata de tomate picado, puré de tomate, cenoura, pimento vermelho, e abobrinhas. Fervido durante 10 minutos e servido.

Lanche: Uma banana.

Caloria Total - 1804

Carboidratos Total - 165

gramas Proteína Total -

124 gramas Gordura

Total - 77 gramas

Dia 6 - Dia do carboidrato alto

Pequeno almoço: 5 colheres de sopa de iogurte natural. Misturar com 50 gramas de aveia enrolada, 200 gramas de bagas, 1 colher de sopa de mel e uma pêra fatiada.

Lanche: Uma refeição completa de pão pitta recheada com um tomate e queijo cottage.

Almoço: Uma salada de grão de bico feita com meia lata de grão de bico.

Lanche: Quatro bolos de aveia com maçã fatiada e manteiga de amendoim.

Jantar: Um peito de frango grelhado com brócolos cozidos a vapor, 70g de quinoa e 100g de feijão verde.

Lanche: Uma banana.

Caloria Total - 1845

Carboidratos Total - 249

gramas Proteína Total -

122 gramas Gordura

Total - 44 gramas

Dia 7 - Dia do carboidrato baixo

O pequeno-almoço: Dois ovos escalfados com dois cogumelos portobello e dois tomates.

Lanche: Um pote de iogurte natural, uma laranja e um pêssego.

Almoço: Uma pitta recheada com queijo cottage, abacate, pepino, tomate, alface, e manteiga de amendoim.

Lanche: Uma maçã com um punhado de sementes de girassol e sementes de abóbora.

Jantar: Salmão escalfado com courgette, 200 gramas de tomate e ervilhas de quebrar açúcar.

Lanche: Uma banana e dois bolos de aveia.

Caloria Total - 1820

Carboidratos Total - 157

gramas Proteína Total -

98 gramas Gordura Total

- 94 gramas

M
I
D.
C
:
C
u

4

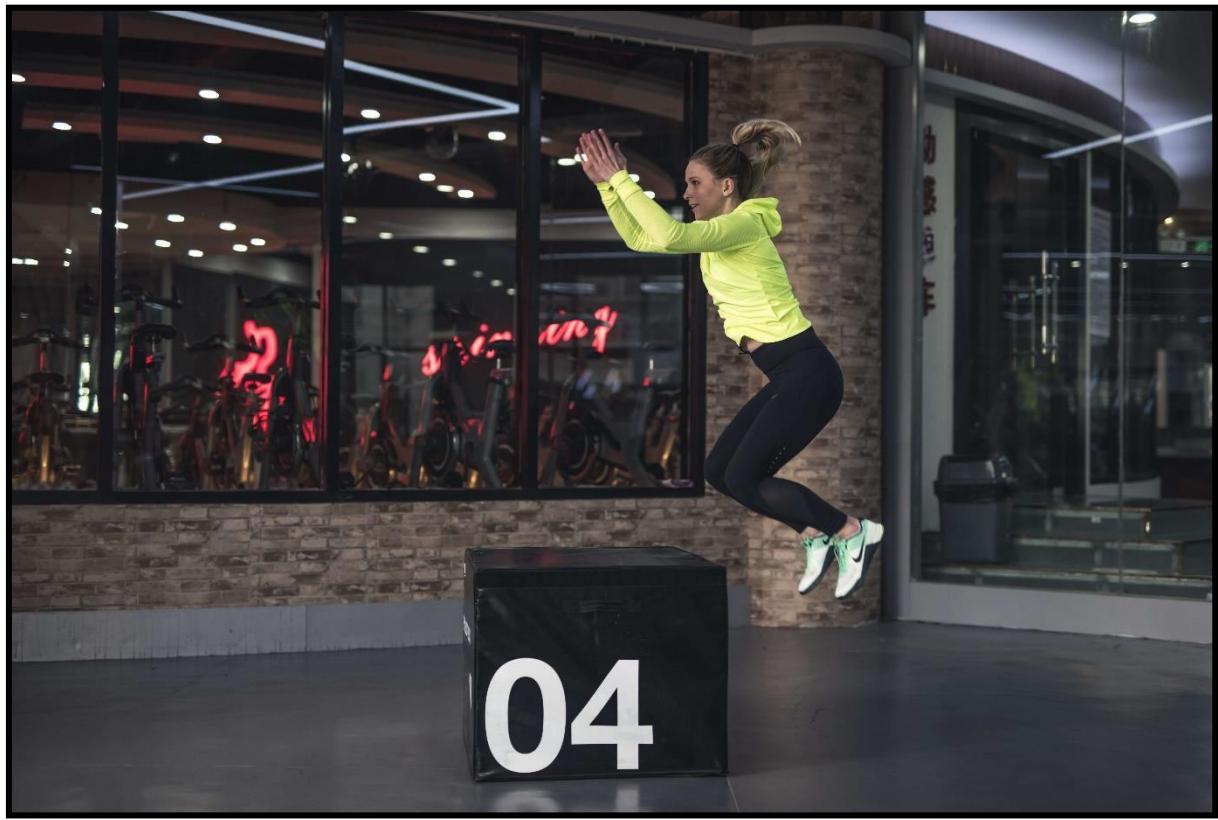
CARBINA
HOWDOES
AJUDA

—



Capítulo 4: Como é que o Ciclismo de Carb ajuda na perda de peso?

O ciclismo com carburante pode ajudar na perda de peso, maximizando a forma como o corpo utiliza o combustível. Quando se adopta esta dieta, come-se menos hidratos de carbono durante dois dias e depois come-se mais hidratos de carbono durante um dia. A forma como se alterna entre dias de alto e baixo teor de carboidratos varia dependendo da actividade que se está a fazer. Beneficia-se do combustível carbónico que se obtém nos dias em que se está a fazer exercício físico. Entretanto, beneficia dos hidratos de carbono baixos, se não estiver activo.



À medida que se exercita, o corpo mergulha nas suas reservas de hidratos de carbono para encontrar energia. Isto significa que deve alinhar dias de elevado teor de carboidratos com dias de treino. Isto significa que o seu corpo pode utilizar o combustível da melhor forma possível. Significa também que a energia adicional lhe permite fazer exercício durante mais tempo. Assim, irá queimar mais calorias como resultado. Nos dias de repouso, os carboidratos podem ser redimensionados. Isto reduzirá o número de calorias vazias que consome e ajudá-lo-á a perder peso.

Imagine que o seu peso é de 175 libras. Poderia ter como objectivo duas gramas de hidratos de carbono por cada quilo do seu peso num dia com muito carburante. Isso seria cerca de 350 gramas. Em dias de baixo teor de carboidratos, poderia reduzir isto para cerca de uma grama por cada quilo do seu peso. Isto reduziria o seu consumo de carboidratos para 175 gramas.

Isso não significa que haja uma quantidade definida de hidratos de carbono que se possa comer em cada tipo de dia. Em grande parte, depende do treino que se está a fazer. Depende também da frequência com que se está a treinar. Encontrará muitos conselhos online. Contudo, terá de adaptar a sua ingestão de hidratos de carbono às suas próprias necessidades.

O seu metabolismo irá diminuir ou aumentar dependendo do

seu consumo de macronutrientes e calorias. Se comer carboidratos suficientes no momento correcto, o seu metabolismo é reiniciado. Isto desencadeia o seu corpo a

libertar leptina e tiroide. Estas são hormonas que regulam o seu peso corporal.

O SAD (Standard American Diet) é muito pesado em carboidratos. Isto pode produzir um efeito negativo, estimulando a libertação de insulina com demasiada frequência. Como resultado, pode ocorrer um aumento de peso e condições como a diabetes podem desenvolver-se.

Os dias de baixo teor de carbono encorajam o seu corpo a utilizar todo o seu glicogénio (carboidratos armazenados). Passa a queimar cetonas (gordura corporal) como combustível. Quando a gordura armazenada é queimada, o peso é naturalmente perdido.

Cada plano de dieta de ciclismo de carvão é diferente. É preciso escolher aquele que cumpre os seus próprios objectivos. Um plano padrão manterá a sua ingestão de carvões muito baixa durante dois a três dias. Depois, aumentará a sua ingestão de carvões durante um dia. Esse dia deverá envolver alguma actividade intensa.

Num consumo baixo de carboidratos, a sua ingestão de carboidratos deve ser de cerca de 50 gramas a 150 gramas. Deve ser proveniente de produtos lácteos e vegetais não amiláceos. Num dia de alto teor de carboidratos, pode ingerir cerca de 400

gramas de hidratos de carbono. Estes podem provir de hidratos de carbono amiláceos, fruta e grãos integrais, bem como de legumes lácteos e não amiláceos.

aw=

I
A.
cC
·
ic

5

EXISTEM OUTROS
**BENEFÍCIOS A
CICLINA DE**



Capítulo 5: Existem outros benefícios para o ciclismo de Carb?

O principal benefício do ciclismo de Carb é a rápida perda de peso. No entanto, existem outros benefícios oferecidos por esta forma de comer que outras dietas não proporcionam. Quando se anda de bicicleta entre os dias de alto e baixo carburante, colhe-se os benefícios oferecidos por ambas as formas de dieta. Melhor ainda, muitos dos aspectos negativos dessas dietas são eliminados.

Alguns dos benefícios do ciclo do carboneto incluem a melhoria da sensibilidade à insulina. Isto ajuda a reduzir o risco de desenvolvimento da diabetes tipo 2. Pode também melhorar os níveis de colesterol e melhorar a saúde metabólica. Qualquer pessoa que seja pré-diabética, resistente à insulina, ou que já tenha diabetes tipo 2, pode beneficiar desta forma de alimentação.

Além disso, aqueles que são resistentes à perda de peso podem beneficiar deste regime. Ao diminuir a ingestão de carboneto, a liberação de insulina é também reduzida. Isto permite que o

corpo queime rapidamente através das reservas de hidratos de carbono, passando a queimar gordura por energia. Como resultado, a perda de peso mais rápida pode ser desencadeada.



Durante o período de maior teor de carboneto, as hormonas podem gozar de efeitos positivos. As hormonas da tiróide, leptina e testosterona podem todas ter um impacto positivo. Todos estes factores têm um papel fundamental a desempenhar no sucesso da dieta a longo prazo. As hormonas desempenham um papel vital no desempenho do exercício, metabolismo e gestão da fome. Por conseguinte, o seu controlo mais eficiente garantirá um melhor funcionamento.

CHAPTER

6

**WHAT DO I NEED TO
REMEMBER ABOUT
CARB CYCLING?**



Capítulo 6: O que preciso de lembrar sobre o ciclo do carburante?

O ciclismo com carburante não é uma forma de comer sem esforço. Muitas pessoas embarcam neste regime sem se aperceberem de quanto trabalho está envolvido. O planeamento é a chave do seu sucesso. É preciso medir, contar gramas e pesar para se ter sucesso. Há aplicações por aí, como o My Fitness Pal, que podem facilitar a vida. No entanto, se quiser um regime que esteja todo planeado para si, o ciclismo de carboneto não é para si. Por outro lado, se as regras e directrizes são a sua opção preferida, o carb cycling é uma óptima escolha.

Está a pensar em experimentar? Então continue a ler para descobrir o que deve recordar sobre esta forma de comer.

Faça o que é certo para si

O seu primeiro passo é certificar-se de que consegue o seu regime de ciclismo de carboneto certo para si como indivíduo. Todos têm diferentes necessidades de consumo de carboneto.

Isso significa que não há uma solução única que sirva a todos. Precisará de trabalhar a sua própria meta diária única de calorias para cada dia. Isto pode ser um desafio.

Uma abordagem geral a adoptar é:

- Quer perder peso? Multiplique o seu peso por dez. Este é o número de calorias que deve procurar consumir todos os dias.
- Quer manter o seu peso actual? Multiplique o seu peso por 12. Este é o número de calorias de que necessitará para comer diariamente.
- Quer ganhar peso? Multiplique o seu peso por 15. Isto é quantas calorias necessitará para comer diariamente.

Uma vez conhecido o número de calorias a visar, é tempo de passar à etapa seguinte.

É necessário dividir essas calorias entre os três macronutrientes principais: gordura, proteínas e hidratos de carbono. Tanto as proteínas como os hidratos de carbono fornecem quatro calorias por grama. A gordura fornece nove calorias por grama.

Para além do ciclismo de carboneto, deve visar cerca de um grama de proteína por cada quilo do seu peso. O resto deve ser constituído por gorduras saudáveis.

Num dia com muito carbo, aumentará o número de carboidratos que come. Também irá aumentar a sua ingestão calórica. Os níveis de gorduras e proteínas permanecerão os

mesmos. Nos dias de baixo teor de carboidratos, irá reduzir a sua ingestão calórica. Mais uma vez, os seus níveis de gordura e proteínas permanecerão os mesmos.

mesmo. Essencialmente, o ciclismo de carvões tem a ver com a redução do consumo calórico, mas não com a sensação de que se está a sentir como se estivesse.

É importante lembrar que se mantiver os seus hidratos de carbono demasiado baixos durante vários dias, pode sofrer efeitos nocivos. Os desejos de hidratos de carbono, fadiga, problemas de sono, inchaço, irritabilidade, mau humor, e prisão de ventre podem todos ocorrer como resultado. Isto acontece porque o seu corpo já esgotou todos os hidratos de carbono disponíveis e está a mudar para a utilização de gordura como combustível. É um fenómeno conhecido como "gripe do carbúnculo". É temporária mas se mantiver o seu nível de hidratação e consumir electrólitos suficientes, ela passará rapidamente.

No entanto, nem todos conseguem lidar com regimes de ciclismo de carboneto. Para algumas pessoas, é uma forma contraproducente de comer. As pessoas que sofrem da Doença de Hashimoto ou que têm fadiga adrenal podem encontrar a sua produção de hormonas da tireoide reduzida. Isto pode abrandar a sua taxa metabólica e causar aumento de peso.

As pessoas que estão a amamentar, grávidas, têm um historial de distúrbios alimentares ou que já estão abaixo do peso, devem evitar este regime.

Calorias e Proteínas

Quando se anda de bicicleta de carvão, pode ser tentador erradicar muitas coisas da sua dieta. É importante lembrar que são apenas os carboidratos refinados que precisam de ser cortados.

Quando se está a comer menos hidratos de carbono, é necessário assegurar que a fibra continua a ser uma parte essencial da dieta. Um dia com baixo teor de carbono não é motivo para esquecer maçãs ou brócolos. Em primeiro lugar, concentre-se em retirar carboidratos simples e açúcar da sua dieta. Os bagels e muffins podem ir. Alimentos ricos em nutrientes e cheios de fibras como quinoa, aveia, feijão, frutas e vegetais devem todos ficar.

Se der prioridade aos hidratos de carbono de alta fibra nos seus dias de baixo teor de carboneto, sentir-se-á mais cheio. Os seus níveis de colesterol serão melhor controlados, e o seu microbioma será mais saudável. Isto ajudá-lo-á a gerir eficazmente o seu peso, uma vez que não se sentirá tentado a beber. A inflamação também será reduzida, ajudando a combater a obesidade.

Pode pensar que pode perder mais peso se reduzir significativamente a sua ingestão calórica. No entanto, ainda

precisa de comer o suficiente. Mesmo num dia de baixo teor calórico, é necessário manter uma ingestão calórica adequada.

O cérebro necessita de hidratos de carbono para funcionar. Especificamente, requer glicose para funcionar eficazmente. Se não houver glicose para o utilizar, o corpo deve utilizar outra fonte. Pode acabar por utilizar proteínas para este fim. Esta é uma má notícia quando se pretende manter e construir um músculo magro. Deve, portanto, comer mais de 130 gramas de hidratos de carbono, mesmo num dia de baixo teor de carbono. O cérebro precisa de ser alimentado para que não passe o dia inteiro a passear num nevoeiro.



Lembre-se que a qualidade dos alimentos que come é tão importante como a quantidade. Os seus dias de elevado teor de hidratos de carbono não devem ser preenchidos com batatas

fritas e pizza! Em vez disso, deve desfrutar de grãos inteiros. Massa integral e pão e arroz integral são opções muito mais saudáveis do que os açúcares refinados.

Se não tiver a certeza do que deve comer, deve falar com um perito. A quantidade de hidratos de carbono que necessitará variará dependendo da sua maquilhagem. Vai variar dependendo das suas necessidades caloríficas, do seu nível de actividade e do tipo de exercício que faz. Vai também variar em função da sua altura, peso e sexo. Um nutricionista pode ajudar a dar-lhe uma recomendação personalizada. Isto irá assegurar-lhe a quantidade certa de combustível que necessita para maximizar os seus resultados.

II.I
I
D.
c(
::C
u

7

TIPOS DE CICLAGEM DE CARROS



Capítulo 7: Tipos de Ciclismo de Carb

O ciclo do carboneto representa uma abordagem à dieta em que o consumo de carboneto é alternado. Não existem regras rígidas e rápidas sobre a base sobre a qual se faz isto. Algumas pessoas alternam diariamente, enquanto outras alternam mensalmente ou semanalmente. Algumas pessoas fazem longos períodos de dietas altas, moderadas e baixas em carboneto. Outras variam a sua abordagem no dia a dia.

Isto significa que não existe um único tipo de ciclismo de carboneto para se adequar a todos. Todos devem programar o seu consumo de carboneto. Podem fazer isto para se adequarem a uma série de factores. Estes incluem:

- Os seus próprios objectivos de composição corporal
- Os seus dias de descanso e de formação
- As suas refeições programadas
- Quer esteja a participar num concurso ou num evento especial
- O tipo de formação que se está a realizar e a sua intensidade

- O seu nível de gordura corporal

Algumas aproximações de ciclismo de carros envolvem dois dias de carboidratos baixos seguidos de um dia de carboidratos altos. Este padrão repete-se.

Outra abordagem é ter dois dias de ingestão elevada de carboidratos seguidos de dois dias de carboidratos moderados. Haverá então três dias de carboidratos baixos antes de voltar ao início do ciclo.

Normalmente, a ingestão de proteínas permanecerá semelhante entre todos os dias. A ingestão de gordura, entretanto, variará em função da ingestão de hidratos de carbono. Dias com altos teores de hidratos de carbono significam normalmente baixos teores de gordura. Dias com baixo teor de carboidratos significam alto teor de gordura.

Outra abordagem envolve ajustar a sua ingestão de carburante semana após semana. Por exemplo, pode comer uma dieta pobre em carboidratos durante 11 dias seguidos. Poderá então ter carboidratos altos durante os três dias seguintes antes de voltar ao início do ciclo.

Há mesmo uma abordagem de ajustamento mensal. Isto implica comer hidratos de carbono baixos durante quatro semanas e depois ter uma semana de hidratos de carbono altos durante a quinta semana.

Como se pode ver, há muitas variações de ciclismo de carvões. Isso significa que será necessária alguma experimentação individual e tentativa e erro. Com o tempo, acabará por encontrar a fórmula certa para se adequar a si.



Segue-se uma rápida panorâmica de algumas das abordagens mais comuns do ciclismo de carvões:

- Uma refeição grande e pouco frequente. Isto envolve o aumento da ingestão de carvões a cada uma a duas semanas durante uma fase de baixa ingestão de carvões.
- Refeições moderadas e frequentes. Isto envolve o aumento da ingestão de carvões a cada três a quatro dias, numa fase de baixa ingestão de carvões.
- Ciclismo estratégico de carvões. Isto envolve a estruturação de menus com uma ingestão moderada de carvões em

intervalos estratégicos específicos, numa fase de baixa ingestão de carvões. Quando se segue esta abordagem, orienta-se

longe de um consumo muito elevado de carboneto. Permitirá, portanto, que o seu metabolismo se aproxime da sua ingestão alimentar.

- Ciclismo de carboidratos para ganhar músculo. Qualquer pessoa que queira ganhar massa muscular necessitará de um excedente calórico. No entanto, quando se consome em excesso calorias a longo prazo, o ganho de gordura corporal é quase inevitável. O ciclo do carboidrato permite que o ganho muscular seja optimizado em relação ao ganho de gordura. Tal como o ciclismo estratégico de carboidratos, os menus devem ser planeados para corresponder ao seu horário semanal. Isto permitir-lhe-á fazer um excedente temporário de calorias para aumentar a força e os ganhos de massa magra.

II.I
I
D
..C
u



QUE ALIMENTOS
SÃO BONS NUM
REGIME DE
CICLISMO DE
AUTOMÓVEIS?



Capítulo 8: Que alimentos são bons num regime de ciclismo com carburante?

Antes de embarcar num regime de carboneto de carbono, é necessário saber mais sobre o que são hidratos de carbono. Também precisa de saber quais são os adequados para comer neste tipo de dieta. Os hidratos de carbono têm muitas vezes conotações negativas. No entanto, nem todos os hidratos de carbono são maus para si. Os hidratos de carbono são essenciais no fornecimento de energia. Aqui, analisamos mais de perto quais devem ser apreciados como parte do seu estilo de vida de ciclismo de carbohidratos.

O que são bons hidratos de carbono?

Além das gorduras e proteínas, os carboidratos são um dos três macronutrientes principais. Os carboidratos são necessários para fornecer energia ao cérebro e ao corpo. Sempre que se come carboidratos, estes são decompostos durante a digestão

em açúcares. Estes açúcares são depois absorvidos pela corrente sanguínea. Em resposta ao aumento dos níveis de açúcar no sangue, o corpo liberta insulina. É necessário transportar o açúcar (chamado glucose nesta fase) para as células. Isto permite um rápido aumento de energia

para alimentar a actividade. Os hidratos de carbono também são armazenados no fígado e nos músculos como glicogénio. Este é um tipo de glicose armazenada. No entanto, o excesso de glicose também é armazenado como gordura. Por conseguinte, muitas pessoas pensam que os hidratos de carbono são maus para elas.

Nem todos os hidratos de carbono são iguais. Existem três tipos primários de hidratos de carbono: fibra, amido e açúcar. O açúcar é, de longe, o tipo mais simples. Fibra e amido são ambos carbohidratos complexos. Isto significa que são mais difíceis de decompor no corpo. Demora mais tempo e, por conseguinte, sentir-se-á cheio durante mais tempo quando comer carboidratos complexos. Os hidratos de carbono processados ou refinados são menos fibrosos e amiláceos. São mais açucarados e têm menos valor nutritivo.



Os hidratos de carbono processados podem ser abandonados da sua dieta quando anda de bicicleta de carburante. Contudo, alimentos inteiros ricos em carboidratos devem permanecer na sua dieta. Batatas e vegetais ricos em amido, tais como cenouras e abóbora, são hidratos de carbono complexos que são bons para si. Grãos inteiros como arroz castanho e quinoa e leguminosas como lentilhas e feijões são também boas escolhas. Mesmo os alimentos que contêm açúcares naturais, tais como leite e fruta, têm um lugar nas dietas de ciclo de carboneto.

Estes produtos alimentares integrais têm méritos nutricionais. Contêm minerais e vitaminas essenciais. Portanto, embora a palavra hidratos de carbono produza frequentemente imagens de alimentos açucarados que não são saudáveis, nem sempre é esse o caso. Os hidratos de carbono complexos têm um papel vital a desempenhar na garantia de um estilo de vida saudável.

Claro que isso não significa que todos os hidratos de carbono possam ser incluídos numa dieta de ciclo de carburante. Alguns devem ser sempre evitados, excepto como guloseimas ocasionais. No entanto, existem muitas fontes saudáveis de hidratos de carbono que têm muitos minerais benéficos, vitaminas e fibras. Também têm um sabor óptimo. Portanto, ao planear um cardápio do dia com elevado teor de carboidratos, não se deve ver isso como uma desculpa para se gastar em biscoitos. Em vez disso, concentre-se nas escolhas saudáveis de

carbohidratos complexos.

Alguns bons hidratos de carbono recomendados incluem:

- Grãos inteiros - os grãos não modificados têm muitos benefícios para a saúde. São muito saudáveis e incluem quinoa, aveia e arroz integral.
- Legumes - todos os legumes têm diferentes conteúdos minerais e vitamínicos. Deve-se comer muitas cores diferentes para obter o equilíbrio certo.
- Fruta não processada - tal como os vegetais, todas as frutas são únicas. As bagas são especialmente saudáveis, uma vez que têm uma baixa carga glicémica e um elevado teor de antioxidantes.
- Leguminosas - estes carboidratos complexos são digeridos lentamente. São embalados com minerais e fibras.
- Tubérculos - batata doce e batata branca são também carboidratos complexos. São digeridos lentamente para que se sinta cheio durante mais tempo.

Como identificar quais os hidratos de carbono que são bons?

Serão:

- Alto em fibra
- Não processado sem remoção de ingredientes naturais
- Lento a digerir

Os carboidratos maus, por outro lado, serão:

- Encontrado em alimentos muito processados
- Alto em açúcar

- Contendo farinha branca
- Baixo teor em fibras

Quais seriam bons exemplos de hidratos de carbono para comer em cada fase do seu plano de ciclismo de carros?

Num dia sem carboidratos, deve comer:

- Vegetais ricos em fibras como espargos, verdes folhosos, cogumelos e brócolos
- Proteína magra
- Boas gorduras

Deve-se evitar comer:

- Hidratos de carboidrato de amido. Estes incluem aveia, arroz, batatas e cereais. Incluem também vegetais ricos em amido como abóbora, abóbora, abobora, aboborinha e feijão. O seu consumo total de hidratos de carbono deve ser inferior a 25 gramas por dia. Todos estes devem provir de vegetais cheios de fibras.

Nos dias de baixo teor de carbono, deve comer:

- Vegetais fibrosos
- Duas a três porções de amido. Todas devem ser de fontes limpas como batata doce, arroz integral, fruta, fécula

legumes e aveia. Devem estar isentos de lacticínios, soja e glúten. Os hidratos de amido devem ser consumidos após o treino para obter os melhores resultados.

Em dias de altos teores de hidratos de carbono, deve comer:

- Até 200 gramas de hidratos de carbono para uma mulher ou 300 gramas para um homem. A quantidade total variará de acordo com o seu nível e tamanho de actividade.
- Muita proteína magra.
- Abundância de gorduras saudáveis.

Dias com altos níveis de carboidratos não devem ser uma desculpa para comer em excesso. Eles são uma forma de reposicionar sistematicamente as suas hormonas de queima de gordura e de construção muscular. A maioria das gorduras deve ser proveniente de uma fonte limpa. No entanto, se vai fazer batota, certifique-se de o fazer num destes dias de alto teor de carboidratos.

Há concepções erradas de que alimentos como as massas são proibidos nas dietas de ciclo de carboneto. Isto não é estritamente verdade. Se se colocar algum alimento fora dos limites, só se quererá abusar mais dele. Pode ter comidas como a massa.

No entanto, se vai comer alimentos com pouca fibra e micronutrição, vai precisar de os comer estrategicamente. Só deverá tê-los depois de ter trabalhado. Isto é porque

a sua sensibilidade insulínica será mais elevada nessa altura. O seu corpo poderá, portanto, utilizá-los no seu melhor neste momento. São menos susceptíveis de serem convertidas em gordura no corpo e armazenadas.

Boas Gorduras e Proteínas

Num dia de alto teor de carboidratos, o seu foco deve manter-se nos carboidratos complexos. Deve evitar os carboidratos simples. Os hidratos de carbono complexos ajudam-no a permanecer cheio por mais tempo. Todos eles contêm mais nutrientes e vitaminas. Num dia sem carboidratos, não se pode simplesmente cortar amido e açúcar. É preciso substituir as calorias em falta que normalmente se obtêm dos hidratos de carbono por outra coisa. As gorduras boas são um bom substituto.

É claro que nem todas as gorduras são boas gorduras. O ciclismo com carboneto é diferente de uma dieta keto. No estilo de vida keto, o consumo de todas as gorduras é encorajado. Mesmo fontes de gordura saturada, como queijo e bacon, podem ser consumidas livremente. Num regime de ciclo de carboneto, estas fontes devem ser evitadas. As gorduras boas que se concentram nos ácidos gordos ómega 3 podem ser

consumidas livremente. Pode encontrá-las em fontes saudáveis como abacates, sementes de chia, peixe e azeitonas.

Os peritos recomendam frequentemente triglicéridos de cadeia média, como o óleo MCT, num regime de ciclo de carboneto. Estes estimulam as suas funções neurológicas mesmo em dias em que não está a comer hidratos de carbono.

Para além de boas gorduras, deve certificar-se de comer muita proteína magra. A proteína não contém carboidratos. Por conseguinte, pode ser consumida livremente mesmo num dia sem hidratos de carbono. Ovos, frango magro e peixe são todas boas escolhas. Vão ajudá-lo a sentir-se cheio enquanto impulsiona o crescimento muscular.

III
I D.C.
:C
u

9

SAMPLECARB CICLINA PROGRAMA S



Capítulo 9: Exemplos de Programas de Ciclismo de Carboneto

Como já referimos, existem muitos tipos de programa de ciclismo de carvões. Isto torna difícil decidir como é que se vai começar a pedalar. Se estiver pronto para pôr em prática um plano próprio de ciclismo de carvões, aqui estão alguns exemplos de regimes. Eles ajudá-lo-ão a decidir qual o melhor trabalho para si.

Dois dos programas mais populares são:

- O Programa Alto/Baixo
- O Programa Alto/Médio/Baixo

Vejamos primeiro o Programa Alto/Baixo.

Este método envolve ter um dia de altos hidratos de carbono e depois um dia de baixo teor de carbono. Um dia de altos hidratos de carbono envolve comer mais de 150 gramas de hidratos de carbono. Um dia de baixo teor de hidratos de carbono envolve comer menos de 100 gramas de hidratos de carbono. As medidas exactas e os requisitos variam para se

adequarem a cada dieter. No entanto, imaginemos que estamos a planear um programa para um homem de 29 anos. Imagine que ele pesa

190 libras e tem 5 pés e 8 polegadas de altura. O número total de calorias de que necessita para manter o peso é de 190×15 i.e. 2850. Ele também pesa três dias por semana. Vamos analisar alguns programas que se adequam às suas estatísticas para atingir diferentes objectivos.

Em primeiro lugar, vejamos um programa adequado para ele se quisesse perder gordura.

Com este objectivo em mente, precisaria de três dias de hidratos de carbono elevados. Estes estariam ao nível das calorias necessárias para a manutenção. Seguir-se-lhe-iam quatro dias de consumo baixo de carbohidratos. Estes quatro dias estariam todos 600 calorias abaixo deste valor de manutenção. Ele escolheria os seus três dias de treino de peso como os seus dias de altos hidratos de carbono. Os seus dias sem treino seriam os seus dias com baixo teor de carboidratos.

O seu programa ficaria, portanto, algo parecido com isto:

Consumo diário de formação - 2850
calorias Consumo de proteínas - 190
gramas Consumo de hidratos de
carbono - 375 gramas Consumo de
gordura - 65 gramas

Consumo diário de repouso - 2250
calorias Consumo de proteínas - 190
gramas

Ingestão de carboidratos - 100
gramas Ingestão de gordura - 120
gramas

O seu défice total de calorias por semana seria de 600×4 i.e. 2400 calorias. Isto ajudá-lo-ia a perder pouco menos de 1 quilo de gordura por semana. Embora isto possa não parecer impressionante, é importante lembrar que a rápida perda de gordura não é o único objectivo. Quanto mais rapidamente se perder gordura, maior é também a possibilidade de perder músculo. Isto é o oposto do objectivo do ciclismo de carboneto.

E se o mesmo indivíduo quisesse experimentar o carbclining para ganhar músculo?

Neste caso, a sua ingestão calórica precisa de ser ligeiramente ajustada. Neste caso, ele precisa de um excedente de calorias. Isto irá ajudá-lo a recuperar depois de ter feito exercício. Promoverá também mais crescimento do tecido muscular. O seu objectivo é ter um excedente de 300 calorias nos seus dias de treino. Nos seus dias de baixo teor de calorias, ele permanecerá no seu consumo de manutenção recomendado. O seu programa ficaria, portanto, com este aspecto:

Consumo diário de formação - 3150
calorias Consumo de proteínas - 190

gramas Consumo de hidratos de carbono - 440 gramas Consumo de gordura - 70 gramas

Consumo diário de repouso - 2850
calorias Consumo de proteínas - 190
gramas Consumo de hidratos de
carbono - 300 gramas Consumo de
gordura - 100 gramas

Provavelmente notará que a ingestão de carboneto num dia de baixo carboneto é surpreendentemente elevada. Anteriormente, dissemos que a ingestão de carvões num dia de baixo teor de carboneto deveria ser inferior a 100 gramas. No entanto, neste caso, o indivíduo tem um gasto de energia elevado. Por conseguinte, é importante evitar o excesso de gordura. A gordura pode ser facilmente armazenada quando há um excesso calórico. Por conseguinte, evitar comer demasiada gordura é importante para evitar o ganho de gordura. Entretanto, os hidratos de carbono são essenciais para recarregar o glicogénio muscular e promover a recuperação. Isto ajuda no desempenho do treino.

Com este programa, o indivíduo está a pedalar carboidratos, embora não tão drasticamente como perderia peso.

Algumas pessoas descobrem que manter a ingestão de carboneto abaixo dos 100g nos seus dias de baixo teor de carboneto ajuda-as a manterem-se mais magras. No entanto, a

ingestão calórica deve ser mantida no mesmo nível geral, mesmo nos dias de folga. Isto assegurará a manutenção de um excedente calórico líquido ao longo de toda a semana.

E quanto ao método alto/médio/baixo?

Bem, isto implica ter um dia de hidratos de carbono elevados e depois um dia de hidratos de carbono médios. Finalmente, seguir-se-á um dia de baixa taxa de hidratos de carbono. O ciclo irá então repetir-se. Um dia de altos hidratos de carbono envolve comer mais de 150 gramas de hidratos de carbono. Um dia de hidratos de carbono médio envolve comer entre 100 gramas e 150 gramas de carboidratos. Um dia de baixa taxa de hidratos de carbono envolve comer menos de 50 gramas de carboidratos.



Agora, imaginemos o nosso dieter. Ela é uma mulher de 31 anos de idade com 1,5 m de altura. Ela pesa 150 libras e trabalha três dias por semana a fazer musculação. O seu total de calorias

para manutenção é de 150 x 15 (2250).

Se ela quiser perder gordura, este é um plano de ciclismo de carboneto de amostra para ela.

Ela deve ter dois dias de alta ingestão de carboneto. A ingestão calórica será fixada ao seu nível de manutenção de 2250 calorias. Nos seus dois dias de consumo médio de carvões, a sua ingestão calórica será de 300 calorias abaixo deste nível. Nos seus dois dias de baixo teor de carboneto, a sua ingestão calórica será de 600 calorias sob o seu nível de manutenção. Em vez de alinhar os dias de altos carboidratos com os seus dias de treino, a ingestão é: escalonada. No entanto, a formação deve ser realizada em dias de médio e alto teor de carboidratos, não em dias de baixo teor de carboidratos.

O seu programa será, portanto, parecido com este:

Ingestão diária de elevado teor de carbono - 2250 calorias
Ingestão de proteínas - 150 gramas
Ingestão de hidratos de carbono - 245 gramas
Ingestão de gordura - 75 gramas

Ingestão diária de carboidratos médios -
1950 calorias
Ingestão de proteínas -
150 gramas
Ingestão de hidratos de carbono - 150 gramas

Ingestão de gordura - 80 gramas
Baixa ingestão diária de
carboidratos - 1650 calorias
Ingestão de proteínas - 150 gramas
Ingestão de hidratos de carbono -
50 gramas

Ingestão de gordura - 95 gramas

Durante a semana, o plano poderia ter este aspecto:

Segunda-feira - dia de treino - terça-feira alto carburante - dia de treino - quarta-feira médio carburante - dia de descanso - quinta-feira baixo carburante - dia de treino - sexta-feira alto carburante - dia de descanso - sábado médio carburante - dia de descanso - baixo carburante

Domingo - dia de descanso - baixo teor de carboneto

Se o mesmo indivíduo quisesse ganhar músculo através do ciclismo do carburador, o plano teria um aspecto diferente. Será necessário um excedente calórico para que o tecido muscular possa crescer e recuperar. Portanto, será necessário um excedente calórico de 200 calorias num dia de treino. Nos dias de repouso, ela deverá comer o número de calorias necessárias para a manutenção.

O seu programa será, portanto, parecido com este:

Ingestão diária de elevado teor de carbono - 2450 calorias Ingestão de

proteínas - 150 gramas
Ingestão de hidratos de carbono - 340 gramas
Ingestão de gordura - 55 gramas

Consumo diário médio de carboidratos -

2450 calorias Consumo de proteínas -

150 gramas Consumo de carboidratos -

240 gramas

Ingestão de gordura - 100 gramas

Consumo diário de baixo teor de

carbono - 2250 calorias Consumo

de proteínas - 150 gramas Consumo

de hidratos de carbono - 150 gramas

Consumo de gordura - 115 gramas

Deve ter notado que a exigência de dias médios de carburante é mais elevada do que a sugerida anteriormente. Neste caso, aplicam-se as mesmas razões que as aplicadas no exemplo acima. O consumo excessivo de gordura dietética em tais circunstâncias pode levar ao armazenamento de gordura. Por conseguinte, evitar comer demasiada gordura ajuda a evitar o ganho de gordura. Os hidratos de carbono são vitais na recuperação e no reenchimento do glicogénio muscular. Isto ajuda a aumentar o desempenho do treino.

O indivíduo aqui em questão continua a andar de bicicleta de carvão. No entanto, o seu plano não é tão drástico como seria se ela quisesse perder gordura. Se usar este método para ganhar massa muscular, pode ajustar os números de carboneto e de

gordura para se adequar a si.

Algumas pessoas descobrem que se mantiverem os seus hidratos de carbono a menos de 100g nos dias de repouso, ficam mais magras. Isto pode funcionar para si, mas

ainda precisa da sua ingestão calórica para se manter ao nível de manutenção mesmo em dias de repouso. Isto garantirá que se encontra globalmente num excedente calórico durante a semana.

O nutriente chave para manter e ganhar músculo é a proteína. No entanto, não tem de ser excepcionalmente elevado, quer se queira ganhar músculo ou reduzir a gordura. 1g de proteína para cada quilo do seu peso corporal é o ideal. Os totais de gordura e carboidratos também são importantes. No entanto, podem ser adaptados ao seu gasto energético e preferências.

Que tal se quiser manter o seu peso corporal? Ainda pode alcançar este objectivo com o ciclismo de carboneto. Basta-lhe escolher um dos métodos acima mencionados. Em seguida, ajustará o seu dia de descanso e as entradas do dia de treino, para que se equilibrem ao longo da semana. Uma forma de o fazer é consumir mais 200 calorias do que o seu nível de manutenção recomendado num dia de treino. Num dia de descanso, deverá ter 200 calorias abaixo deste valor. Assim, se a sua ingestão de manutenção for 2500 calorias, teria 2700 em dias de treino e 2300 num dia de descanso.

w
1-
0.
cC
::C
u

10

COMO É QUE
EU COMEÇO
COM
CARBCLING?



Capítulo 10: Como posso começar a andar de Carb Cycling?

Embora a ideia do ciclo do carboneto seja apelativa, é difícil saber como começar. Esta forma de comer pode ser bastante complexa. Por isso, é necessário saber o máximo possível sobre os hidratos de carbono e como funcionam no corpo. Também precisa de compreender como escolher o plano de ciclismo de carbohidratos certo para si.



As informações que fornecemos nos capítulos anteriores ajudá-lo-ão a determinar o programa certo para si. No entanto, poderá provavelmente beneficiar de algumas dicas de peritos para o ajudar a começar bem. Aqui ficam alguns bons conselhos para lhe indicar a direcção certa.

Primeiro, veremos como evitar as grandes armadilhas do ciclismo do carburador. Aqui estão algumas das mais comuns:

- Concentrando-se apenas nos hidratos de carbono, ignorando outras macros. Algumas pessoas estão confusas com o nome "carb cycling". É um nome errado. O ciclismo de carboidratos não é apenas sobre hidratos de carbono. Trata-se de equilibrar a ingestão calórica durante a semana. Se a ingestão de carboidratos for reduzida num dia de repouso, mais proteínas e gordura precisam de ser ingeridas para compensar. É apenas fazendo isto que a perda de gordura pode ser mantida a longo prazo.

É preciso saber o número de calorias que é necessário consumir para manter o peso em primeiro lugar. Isto permite-lhe planear quanto precisa de ajustar a sua ingestão para se adequar a cada dia de descanso ou treino. Num dia de descanso, retire 10% a 20% da sua ingestão calórica de hidratos de carbono, mas não aumente a sua ingestão de proteínas ou gordura. Há quatro calorias em

cada grama de hidratos de carbono. Portanto, se comer duas

mil calorias por dia, corte a ingestão de hidratos de carbono em 50 gramas nos dias de repouso.

- O seu consumo calórico está a variar demasiado. A regra dos 10 a 20 por cento aplica-se especificamente aos hidratos de carbono. Contudo, nunca deverá ter mais de 33% de diferença na quantidade total de calorias consumidas durante a semana. Demasiadas variações prejudicam a recuperação. Também torna mais difícil aderir ao regime do ciclo do carboneto. Pode remediar esta situação comendo um mínimo de 68 por cento do seu consumo habitual de energia em dias de baixo teor de carboneto.
- Está a usar os seus dias de alto teor de carbono como dia de batota. Os dias de alto rendimento não são uma desculpa para comer o que quiser. Se fizer isto regularmente, hábitos alimentares pouco saudáveis começam a instalar-se. Pode resolver isto concentrando-se principalmente nos alimentos que são densos em nutrientes.

Coma mais alimentos inteiros tais como aveia e batatas nos seus dias de alto teor de carbono. Coma mais frutos secos e ovos nos seus dias de baixo teor de carboidratos. Vai sentir-se cheio mas não vai arruinar o seu regime geral.

Agora já sabe o que deve evitar, aqui estão algumas dicas para cada programa de ciclismo de carboneto.

- Basear a sua abordagem dietética escolhida no seu nível de actividade e necessidades calóricas basais.

- Escolha os seus dias de refeição com bastante antecedência.
- Aderir sempre ao seu regime até ao seu dia de refeitório.
- Guarde todas as suas decisões com base no resultado. As diferentes estratégias de refeitório funcionam melhor para diferentes tipos de corpos. Deve fazer testes de composição corporal para verificar se está no melhor caminho para si.
- Exercício nos seus dias de refeitório. Isto assegurará os melhores resultados na composição corporal.
- Nos dias de refeição, coma mais hidratos de carbono pela manhã e às vezes quando estiver a fazer muita actividade física.
- Em dias de poucos hidratos de carbono, coma mais verduras folhosas. Estão praticamente livres de calorias mas adicionam mais massa ao seu prato. Encontrará um prato de aspecto completo mais satisfatório.
- Comer gorduras integrais em dias de baixo teor de carbono. Peixe de água fria, nozes, manteiga de erva, ovos, abacate, e óleo de coco são todas boas escolhas.

- Meça os seus hidratos de carbono e as suas gorduras. Isto irá ajudar-vos a rastrear quantas calorias consomem. Num dia normal, meça também os seus hidratos de carbono. Muitas vezes, subestimamos a quantidade de proteínas que ingerimos e sobreestimamos a quantidade de gordura e de hidratos de carbono.
- Não reduzir os hidratos de carbono sem comer mais gordura. O seu corpo necessita ou de gorduras ou hidratos de carbono para obter energia. Isso significa que precisará de se alimentar para o dia, de uma forma ou de outra.
- Evitar saltar refeições. Poderá ser tentado a evitar comer para perder mais peso em dias normais ou de baixo teor de carbono. Isto é uma má ideia. Pode resultar na quebra de mais músculo do corpo.
- Evite alastá-la. Decidir experimentar o ciclo de carboneto é muito diferente da realidade de o fazer. Terá de ser dedicado e manter regtos detalhados da sua ingestão em cada refeição. Precisará de fazer isto todos os dias durante semanas a fio. Não há forma de olhar para um ingrediente e conhecer o seu conteúdo calórico e de macronutrientes. Por conseguinte, terá de medir e registar em conformidade. Apps como MyPlate e My Fitness Pal são bons para isto.

- Escolha sempre alimentos que apoiem o seu bem-estar geral, mesmo em dias de alto teor de carboneto. Grandes montes de massa e pão branco, galões de bebidas açucaradas e toneladas de bolo não vão ajudar a sua saúde. Opte antes por hidratos de carbono complexos que são ricos em fibras. Quinoa, pão integral e papas de aveia são todos recheios e satisfatórios. Também são bons para a sua saúde.
- Faça a vontade de vez em quando. Só porque se deve comer saudavelmente a maior parte do tempo não significa que nunca se possa fazer a vontade. Se se proibir de comer sobremesas ou bagels, acabará por ansia-los. Como resultado, acabará por enganar mais e arruinar a sua dieta. Pode também levar a uma relação prejudicial com a alimentação e os alimentos ao longo do tempo. Se escolher carboidratos complexos na maioria dos dias de alto teor de carboidratos, pode comer o biscoito ou a barra de chocolate estranha.
- Fale com um perito. A nutrição pode ser um assunto complexo, nuançado para todos. Trabalhar em estreita colaboração com um profissional pode, portanto, ser uma boa ideia. Um nutricionista será capaz de elaborar um plano de dieta personalizado, baseado nas suas necessidades. Ele será adaptado às suas especificações, aos

seus objectivos e ao seu nível de actividade. Isto irá assegurar-lhe a obtenção de todos os nutrientes certos, mas ainda assim atingir os resultados escolhidos.

Conclusão

Como se pode ver, há muitas vantagens associadas ao ciclismo de carvões. No entanto, não é um regime alimentar para todos. Tem de se dedicar e empenhar-se nos seus objectivos para o levar a bom termo.

O ciclismo de Carb é ideal para quem sabe o que quer alcançar com a sua dieta. No entanto, há algumas coisas que precisa de fazer antes de começar. Precisará de conhecer a sua ingestão calórica de manutenção. Isto será baseado no seu nível de actividade, sexo, idade, e altura. Quando tiver este valor, precisa de o emparelhar com o resultado desejado. É então relativamente simples de elaborar o plano certo para si.

Quer queira perder peso, ganhar músculo ou ambos, o ciclismo de carbureto pode ser ideal para si. Se perdeu peso recentemente e quer mantê-lo, também é útil para si. Basta-lhe seleccionar o plano de ciclismo de carboneto certo para se adequar ao seu horário. Alinhe os seus dias de alta e baixa de carboneto com o seu nível de actividade e objectivos físicos. Poderá então utilizar a informação fornecida neste guia para

escolher os alimentos adequados para si.

Lembre-se de que precisa de escolher a ingestão dietética certa todos os dias quando estiver a pedalar de carburante. Não pode simplesmente deliciar-se com alimentos açucarados e amiláceos quando lhe apetece. Embora possa ter um tratamento ocasional, precisa principalmente de se concentrar em carboidratos complexos. Também é importante manter constante o seu nível de ingestão de proteínas e gordura todos os dias da semana.

Com a abordagem certa, poderá encontrar que o ciclismo de carbureto é a solução de perda de peso que tem procurado.