

# pokerstars a dinheiro real

Nutricionista do Esporte

Quando se trata de alcançar a composição corporal ideal, seja em uma dieta para emagrecer, seja para ganho de massa muscular, o seu apetite deve estar sob controle.

O que muitas pessoas não percebem é que a sensação de fome e as necessidades rigidamente controladas por hormônios e neurotransmissores no organismo. Estes mensageiros químicos não são apenas influenciados por disponibilidade de energia, mas também por fatores de recompensa e stress.

Isto significa que o ambiente desempenha um papel primordial no quanto você come.

Ressaltando esse aspecto técnico, podemos apontar a importância do nutricionista esportivo (ou do endocrinologista esportivo) no planejamento de alimentação e cardápio.

Nutricionista esportiva é aquela que aplica a base de conhecimentos em: nutrição, fisiologia e bioquímica no esporte e atividade física.

Os principais objetivos da nutrição esportiva são aumentar o desempenho físico, desportivo e evolutivo do atleta ou praticante de atividade física.

Dentre os principais objetivos da nutrição esportiva estão a promoção da saúde, melhora do desempenho e otimização da recuperação pós-exercício, bem como objetivos pontuais e de curto-médio prazo, como a perda de gordura e do ganho de massa muscular.

A nutrição esportiva é uma área acadêmica intimamente relacionada ao curso de Educação Física e ao curso de Nutrição.

Desta forma a nutrição esportiva pode auxiliar um programa de exercícios com finalidade específica, seja para melhoria da saúde ou aumento de força, situação que será analisada e decidida em consulta nutricional agendada no nosso Consultório na Vila Nova Conceição e São Paulo SP.

Esse é um dos principais diferenciais da Nutricionista Carol Faria, que além de nutricionista pós-graduada em nutrição esportiva (São Paulo) também é Graduada em Educação Física, também em São Paulo, o que permite a ela a total integração de ambas as áreas no momento de elaborar a melhor