



**SOCIEDADE DO FOCO**

# **ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS**

**PARA ANTES, DURANTE  
E APÓS A PROVA**

# ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS

PARA ANTES, DURANTE E APÓS A PROVA



## Marianna Ribeiro

TREINAMENTO PESSOAL E NUTRIÇÃO

CREF 9996-G/DF | CRN/1 18286

📞 61 8 8211 6802

📧 @mari.nutri.personal

✉ mariannajribeiro@gmail.com

## Antes da prova

- 🍏 Na semana que antecede a sua prova, mantenha sua alimentação o mais regular possível. Evite adicionar alimentos ou preparações diferentes do seu dia a dia, principalmente se eles forem muito gordurosos e condimentados;
- 🍏 No dia anterior e também no dia da prova, mais atenção ainda com a qualidade do que você come nas grandes refeições: prefira carnes magras (peito de frango, patinho moído), grãos (arroz e feijão) ou mesmo tubérculos (batatas, mandioca) e saladas. Evite frituras, refrigerantes, comidas pesadas (como feijoada) e também fast foods. Lembre: esse não é o momento para experimentar pratos novos e nem de comer comidas muito pesadas! O risco de algum desconforto, azia ou má digestão existe. Não fuja do que você já faz diariamente;
- 🍏 No café da manhã pré-prova, faça uma refeição básica reforçada: pão, ovos, queijos magros e frutas não têm erro. Aqui, evite frutas mais laxativas, como mamão, ameixa e laranja (se você for mais sensível);
- 🍏 Sobre treinos, cuidado para não exagerar na quantidade e intensidade na semana da sua prova. Uma pequena dor muscular pode ser crucial para te impedir de simplesmente ficar confortável na carteira ou escrever com qualidade;
- 🍏 Não tem problema até mesmo reduzir a quantidade de treino que você faz nessa última semana. Acima de tudo, você precisa estar descansado (a). Se for o caso, apenas reduza o número de séries por exercício que você faz na musculação ou reduza o tempo total que você faz algum aeróbico;

- 🍏 Lembre: uma semana importante assim não é o momento para trocar de treino, aumentar suas cargas e testar novos estímulos. A dor muscular tardia (normal no processo), é certa;
- 🍏 Mantenha-se bem hidratado (a) a semana inteira. Uma conta simples que atende a maioria das pessoas: 35 ml de água por kg de peso corporal, por dia.

## Durante a prova

- 🍏 Não esqueça a sua garrafinha de água. Você precisa estar hidratado (a)! Se for preciso, não tenha receio de pedir para ir ao banheiro;
- 🍏 Por mais que seja comum, evite comer durante a prova os seguintes alimentos: bolachas recheadas, salgadinhos de pacote, muito chocolate e outros alimentos ricos em açúcares e/ou sódio. Tais alimentos podem prejudicar a sua concentração e mesmo te causar desconfortos abdominais.

### O que você deve levar?



**Frutas:** escolha frutas mais práticas, como banana, maçã, uva. Frutas que você consegue comer facilmente;



**Castanhas:** um saquinho de “dindim” com castanhas e algumas frutas secas ajudam muito também. Você pode fazer um mix: castanha de caju, castanha do Brasil, nozes e/ou outras de sua preferência;



**iogurte proteico:** de fácil consumo, te dará saciedade para aguentar as horas de prova. Você pode tomar o iogurte junto de uma fruta e algumas castanhas, por exemplo;



Se for viável pra você, prepare um **sanduíche natural**: pão integral, frango desfiado ou atum ao natural misturado com requeijão cremoso light/creme de ricota. Adicione também uma fatia de queijo branco. Um lanche completo que te deixará tranquilo (a);



Na emergência, uma **barrinha de proteína** também é muito útil nesse momento emergencial;



Se optar por levar também um doce, leve uma **pequena porção de chocolate**, não tem problema. Se possível, opte até mesmo por um chocolate 70% cacau.

## Após a prova

- 🍏 Aproveite o fim da tensão pós prova e faça uma refeição que seja prazerosa e reconfortante pra você. Curta o momento! 😊