

Bebidas pré-treino de corrida: Quais você deve evitar?

A hidratação é um ponto fundamental em sua rotina. E saber de fato quais bebidas [pré-treino](#) de corrida você deve ingerir, pode ser um grande desafio. Portanto, seja você sedentário, ou tendo uma vida mais ativa, a água e outros líquidos proporcionam a quantidade necessária para o corpo se manter hidratado (algo em torno de 1,5 a 2,5 litros por dia), e devem ser uma meta para seu dia.

E nessa dúvida comum sobre o que e quanto ingerir, alguns líquidos que num primeiro momento parecem ser ideais para ingerir antes de uma corrida ou qualquer outra [atividade física](#), mas na prática podem ser grandes vilões em seu rendimento.

Confira aqui algumas que devem que você deve passar longe antes da sua corrida.

Bebidas pré-treino de corrida a serem evitadas

Energéticas a base de leite

Esse tipo de bebida contém lactose, que é um carboidrato encontrado no leite e apresenta dificuldade de ser digerido no organismo. Isso faz com que o corpo tenha que mobilizar mais fluxo de sangue para a região gastrointestinal, assim como acelerar o processo de digestão. Isso acaba promovendo desconforto e queda de performance.

Inclusive, muitos praticantes de corrida têm reações alérgicas a lactose. Isso pode agravar e inclusive levar a interrupção do treino.

Sucos em pó com alto teor de açúcar

Você já ouviu falar de índice glicêmico? Ele é caracterizado pela avaliação do nível de glicose circulante no corpo. Para um bom rendimento de seus treinos, principalmente os aeróbicos, é fundamental que seus níveis glicêmicos estejam equilibrados antes e durante o treino.

Esses tipos de sucos contêm um nível excessivo de açúcar. Esse cenário estimula a insulina a reduzir os níveis circulantes de glicose. Em altos níveis no corpo, a glicose acaba atrapalhar nossa circulação e causando grandes problemas. Porém, essa "manobra de segurança" do corpo trás como consequência a redução do grau de energia para o treino.

Bebidas pré-treino de corrida: Nada de opções Alcoólicas

São absorvidas principalmente pelo intestino delgado. Numa quantidade muito pequena, é absorvida pelo estômago e o cólon. A [bebida alcoólica diminui a capacidade](#) do corpo absorver vitaminas e minerais. Além disso, reduz capacidades físicas como coordenação e equilíbrio.

Bebidas Gaseificadas

Bebidas como água com gás ou refrigerante podem ser grandes inimigos de sua performance. Eles podem causar desconforto abdominal, além de gases e também inchaço. Portanto, como explicamos antes, sempre que algo não é tão bem absorvido pelo sistema digestivo, mais fluxo de sangue é direcionado para a região e retirado dos músculos.

Procurando bebidas com mais gosto: Chá ou água de coco podem ser ótimas alternativas.

Bebidas com alto teor de gorduras

Bebidas como leite de coco (diferente da água) ou um suco a base de açaí tem um percentual de gordura acima do adequado. Além disso, a gordura demora mais a ser digerida pelo corpo do que o carboidrato e a proteína. Por isso, muita atenção!

Viram como bebidas que parecem inofensivas podem comprometer seu treino de corrida? Confira outras matérias de treino e alimentação em nosso [blog](#) , assim como todas as informações de nossa equipe no

[site da equipe](#)