



# 10 Coisas que Deve Saber

## Sobre Alimentação No Desporto

**1.** Ver para além do peso quando se trata da sua saúde



**2.** Construir músculo é mais do que consumir proteína



**3.** Proteína: não significa mais, mas é saber quanto e quando, na medida certa



**4.** Tenha várias refeições saudáveis por dia.



**5.** Alimentos frescos ajudam o seu microbioma a ser saudável



**6.** Saiba quais são as boas escolhas da má e boa comida



**7.** O desporto pode ser feito de muitas maneiras saudáveis. Escolha o que melhor se adapta a si.



**8.** Mais hidratação, melhor desempenho



**9.** Recuperar do exercício é tão importante como o próprio exercício



**10.** Aprenda a diminuir o stress



**SPLS**  
SOCIEDADE PORTUGUESA  
LITERACIA EM SAÚDE

Este flyer foi elaborado pela Sociedade Portuguesa de Literacia em Saúde (SPLS), com uma linguagem clara, assertiva e positiva, baseado na American College of Sports Medicine