

SUZANA BONUMÁ

# **A DIETA DO CORREDOR**

FAÇA DA ALIMENTAÇÃO  
SUA ALIADA PARA QUEIMAR  
GORDURA, GANHAR  
RESISTÊNCIA E MELHORAR  
O DESEMPENHO



## DADOS DE COPYRIGHT

### Sobre a obra:

A presente obra é disponibilizada pela equipe [Le Livros](#) e seus diversos parceiros, com o objetivo de oferecer conteúdo para uso parcial em pesquisas e estudos acadêmicos, bem como o simples teste da qualidade da obra, com o fim exclusivo de compra futura.

É expressamente proibida e totalmente repudiável a venda, aluguel, ou quaisquer uso comercial do presente conteúdo

### Sobre nós:

O [Le Livros](#) e seus parceiros disponibilizam conteúdo de domínio público e propriedade intelectual de forma totalmente gratuita, por acreditar que o conhecimento e a educação devem ser acessíveis e livres a toda e qualquer pessoa. Você pode encontrar mais obras em nosso site: [LeLivros.site](#) ou em qualquer um dos sites parceiros apresentados [neste link](#)

*"Quando o mundo estiver unido na busca do conhecimento, e não mais lutando por dinheiro e poder, então nossa sociedade poderá enfim evoluir a um novo nível."*



# A dieta do corredor

Suzana Bonumá

# A dieta do corredor

1ª reimpressão

))(Academia

Copyright © Suzana Avolio Bonumá, 2010

*Revisão de texto:* Tulio Kawata

*Foto das receitas:* Ormuzd Alves

*Produção de culinária:* Irene Lopes

*Produção de cena:* Sonia Lopes

*Assistentes de produção:* Anselmo Lima e Celestina Dantas de Matos

*Conversão em epub:* {kolekto}

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Bonumá, Suzana

A dieta do corredor / Suzana Bonumá. --

São Paulo : Editora Academia de Inteligência, 2010.

ISBN 978-85-7665-974-7

1. Atletas - Nutrição 2. Atletismo 3. Esportes -  
Aspectos nutricionais 4. Suplementos dietéticos  
5. Treinamento físico I. Título.

10-03961

CDD-796.01

Índice para catálogo sistemático:

1. Corredores : Suplementação nutricional : Nutrição esportiva 796.01

2010

Todos os direitos desta edição reservados à

EDITORA ACADEMIA DE INTELIGÊNCIA LTDA.

Avenida Francisco Matarazzo, 1500 – 3º andar – conj. 32B

Edifício New York

05001-100 – São Paulo-SP

[www.editoraplaneta.com.br](http://www.editoraplaneta.com.br)

[vendas.academia@editoraplaneta.com.br](mailto:vendas.academia@editoraplaneta.com.br)

*Ao meu filho Bruno, meu  
bem mais precioso, e  
ao meu marido, minha  
principal inspiração.*

*Aos meus pais, que sempre  
me ensinaram as coisas mais  
importantes da vida.*

## Agradecimentos

Muitas pessoas, entre clientes, colaboradores, amigos e familiares, contribuíram com este trabalho. Meu especial agradecimento a todos os meus pacientes, que são os protagonistas deste livro; às minhas assistentes, Bianca e Renata, que se empenharam em buscar informações de qualidade; à minha cozinheira, Celeste, sempre disposta a descobrir receitas saudáveis e saborosas, e à assessoria esportiva Run&Fun e todos os seus competentes treinadores, que me deram oportunidade de vivenciar a prática da corrida.

## Sumário

Introdução

CAPÍTULO 1

Por que a alimentação é importante para o corredor?

CAPÍTULO 2

Que tipo de corredor você é?

CAPÍTULO 3

Como você se comporta à mesa?

CAPÍTULO 4

Planeje a sua mente antes de planejar a dieta

CAPÍTULO 5

Energia para correr

CAPÍTULO 6

Potencialize sua corrida

CAPÍTULO 7

Alimentos aliados do corredor

CAPÍTULO 8

Hidrate-se para correr



CAPÍTULO 9  
Rotina alimentar do corredor

CAPÍTULO 10  
Suplementos nutricionais

CAPÍTULO 11  
Queixas comuns dos corredores

CAPÍTULO 12  
Estratégia nutricional para provas de corrida

CAPÍTULO 13  
Coisas de mulher

CAPÍTULO 14  
Corredor de peso

CAPÍTULO 15  
Corredores em situações especiais

CAPÍTULO 16  
Corra para a cozinha

## Introdução

Nos últimos 10 anos tive o privilégio de acompanhar de perto centenas de corredores. Quando comecei a atender em consultório, já trabalhava de forma diversificada com a nutrição esportiva, minha principal formação. Mas foram os corredores que me levaram definitivamente ao esporte e a direcionar a minha profissão ao atendimento em consultório. De lá pra cá, me diverti e aprendi muito com os pacientes e com as histórias que “pipocaram” por lá.

O atendimento nutricional é fascinante porque envolve a troca constante com pessoas tão diferentes e, ao mesmo, tão parecidas. As dúvidas, os dilemas e as dificuldades dos corredores se repetem, mas cada história é sempre a primeira. E, ao falar sobre hábito alimentar, é inevitável conhecer um pouco a história de cada um e impossível não aprender com o turbilhão de informações novas que chegam a cada dia. Tive muita sorte de receber em meu consultório pacientes bacanas, cheios de vida e dispostos a melhorar. É assim que vejo os corredores e, por isso, para mim, trabalhar com corrida é o “filé-mignon” da nutrição.

Confesso também que já passei por bons bocados com os corredores. E, para quem não sabe, vida de nutricionista não é nada fácil. Como explicar para um corredor de longa estrada que, embora a sua dieta seja saudável, as 7 porções de frutas ao dia podem ser o grande entrave para a perda de peso e melhora da performance? “Mas eu tenho que reduzir justo a minha maçã?”, protestou um corredor antes de perder 5 kg com pequenos ajustes na dieta. E como esquecer alguns corredores que tomavam cerveja todos os dias para tratar o cálculo renal? “Hidratação é o tratamento mais eficaz para eliminar as pedras, disse meu médico.” Sempre achei que tirar álcool de homem é pior que tirar doce de mulher..

Também quase apanhei de esposa de corredor que fez questão de ir à consulta para fiscalizar a dieta, desafiando-me com bravura: “Mas você está louca, ele vai morrer de fome, vai ficar doente com essa dieta!”, disse uma delas, quando desloquei uma água de coco de lugar. Levei bronca de muita

## Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

