

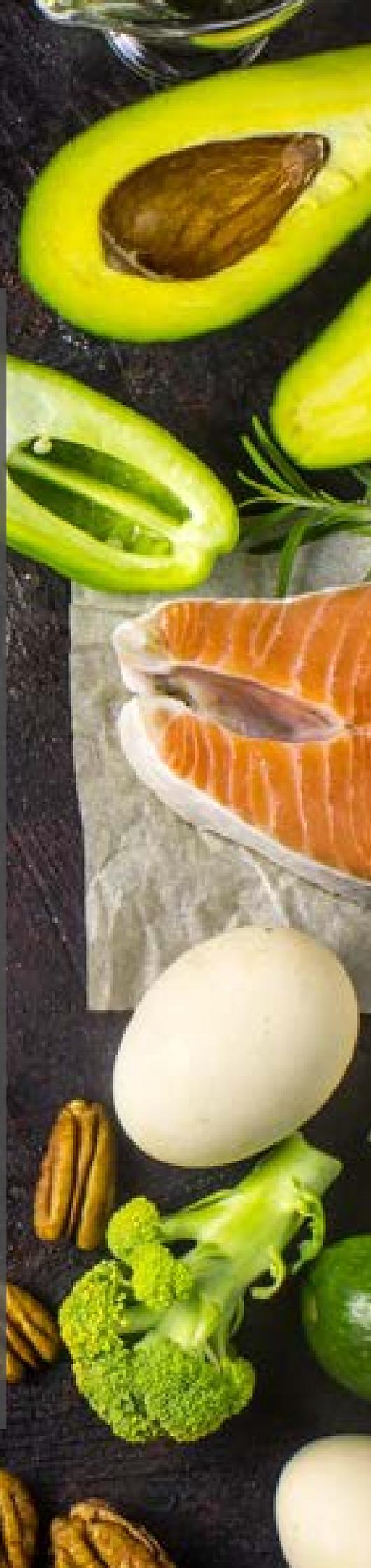
SUMÁRIO



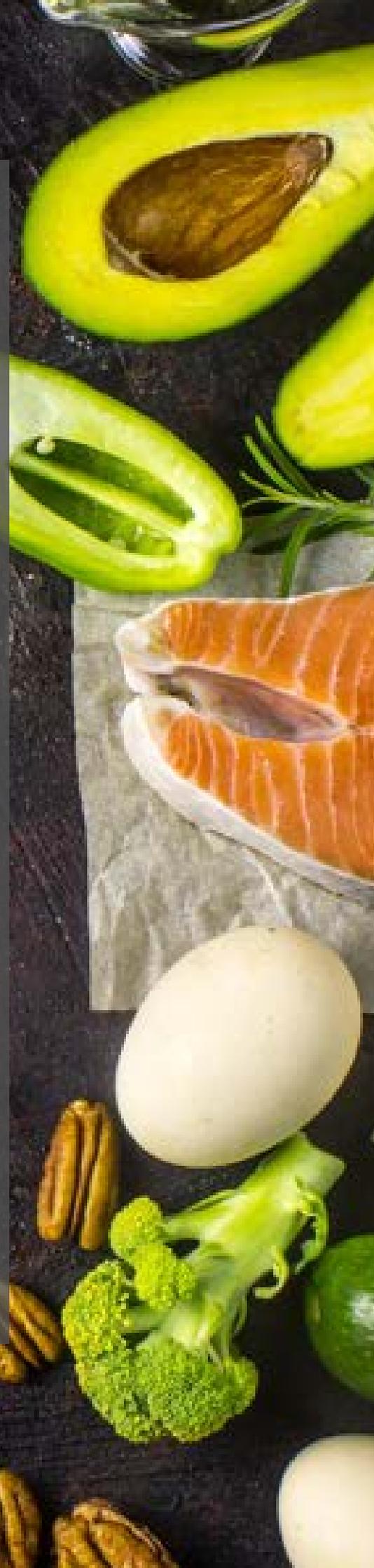
SUMÁRIO	1
INTRODUÇÃO	2
AS 4 FASES DA DIETA CETOGENICA	5
PRINCIPAIS PONTOS A SE CONSIDERAR AO FAZER UMA DIETA CETOGENICA	7
MEDIÇÃO DE CETONAS	17
O QUE SE PODE COMER	25
DIETA CETOGENICA E SEU IMPACTO NO APROVEITAMENTO DO GLICOGÊNIO MUSCULAR	33
REFERÊNCIAS	39

OLÁ, PESSOAL!

Nos últimos tempos, a dieta cetogênica tem se tornado bastante popular, e muitos praticantes de Crossfit e de outras modalidades esportivas têm aderido a ela. Porém, existem também aqueles que são radicalmente contra esse tipo de dieta quando o assunto é performance esportiva. O fato é que cada vez mais tem se falado sobre a dieta cetogênica, ou Keto diet (*Ketone*, em inglês, é cetona), e muitas informações têm sido difundidas para o grande público. Como profissional da área, creio que isso gera grande confusão na hora de selecionar as informações mais relevantes e montar um planejamento.



Por isso, resolvi criar um pequeno guia, em linguagem simples e fácil de compreender, abordando os principais pontos-chaves de uma dieta cetogênica, incluindo estimulantes, adoçantes permitidos, proporções de macronutrientes, alguns sintomas físicos, exames laboratoriais, etc. Portanto, o objetivo deste guia não é fazer uma prescrição dietética, e sim facilitar a vida daqueles que não podem procurar ou ainda não procuraram um nutricionista, e estão buscando desesperadamente informações na internet (o que pode ser bom ou ruim). Dito isso, vamos aos pontos mais importantes para se considerar ao começar uma dieta cetogênica.



IMPORTANTE

Lembrando que o ideal é que sempre se consulte um nutricionista, principalmente um que já esteja familiarizado com o tipo de dieta que você pretende seguir, para que ele possa montar o seu planejamento, respeitando sua individualidade biológica e adequando todos os fatores que serão citados aqui às suas necessidades.

