

## VIAGENS DE LONGA DISTÂNCIA



Apostar numa boa alimentação/nutrição durante viagens de longa distância é fundamental para minimizar o *jet lag* e para manter a dieta de treino. Para o fazer da forma mais eficaz possível há considerações a ter antes de viajar, durante a viagem e no destino. Se o atleta for rigoroso nestas etapas, o seu rendimento irá melhorar substancialmente.

---

### ANTES DE VIAJAR (PELO MENOS TRÊS DIAS ANTES):

1. Verifique que comida estará disponível durante a viagem
2. Converse com os organizadores da viagem
3. Se possível, solicite refeições especiais com antecedência

---

### PREPARAÇÃO E VIAGEM:

1. Prepare um *snack-pack* pessoal para levar na viagem (garrafa de água, sandwich ou refeição fria, sumo de fruta, fruta fresca ou vegetais, frutos secos, barras energéticas caseiras, cereais caseiros/granola)
2. Leve comida suficiente para a duração esperada de toda a viagem (incluindo tempos de voo e viagens terrestres).
3. Antecipe possíveis atrasos na viagem – leve comida e líquidos extra.
4. Antes, durante e depois do sono dê prioridade ao consumo de alimentos ricos em hidratos de carbono (presentes no *snack-pack*) para aumentar as reservas de glicogénio.
5. Equilibre as suas refeições com alimentos de todos os grupos alimentares de forma a assegurar os nutrientes necessários.
6. Beba muitos líquidos frios (água, sumos ou leite). Comece no aeroporto com aproximadamente 500 ml de líquidos nas 2 horas anteriores à partida. Durante o voo procure beber pelo menos 250 ml de líquidos por hora.
7. Verifique os rótulos sempre que não tiver a certeza absoluta do conteúdo do alimento disponibilizado.
8. A cafeína não é proibida, mas poderá mantê-lo acordado quando precisa de dormir.
9. Evite o álcool.
10. Antes de descolar, acerte o seu relógio para o horário do destino e esforce-se para começar a pensar e, se possível, a comer com base nesse horário.
11. Movimente-se o máximo possível no avião ou em qualquer outro transporte para controlar a rigidez e reduzir a sensação de câimbra.
12. Tente descansar ou dormir durante o voo de acordo com o novo fuso horário.

---

### NO DESTINO:

1. Passeie na rua e à luz do dia o máximo possível.
2. Seja ativo e socialize.
3. Faça as refeições respeitando o horário de destino.
4. Se chegar de manhã, limite-se apenas a uma curta sesta.