

ANEXOS

ANEXO I

Registo Alimentar

Nome _____ Idade _____ Dia _____

Número de treinos por semana no teu clube _____

Duração de cada treino (em minutos): 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____

Tomas algum(ns) suplemento(s)? Sim _____ Quais? _____ Não _____

Peso:

Altura:

Refeições

	Horas	Alimentos e Quantidade	Bebida e Quantidade
Pequeno Almoço			
Meio da Manhã			
Almoço			
Lanche			

Jantar			
Ceia			
	Horas	Alimentos fora das Refeições e Quantidade	Bebida e Quantidade

Agora, algumas questões relativas ao **treino**:

Hora de início do treino: _____ Duração _____

Agora regista a quantidade de alimentos e/ou bebidas que ingeriste durante o treino, bem como a parte do treino em que o fizeste:

Antes do treino Hora _____ Descrição e quantidade de alimentos/bebidas:

Durante o treino Hora _____ Descrição e quantidade de alimentos/bebidas:

Depois do treino Hora _____ Descrição e quantidade de alimentos/bebidas:

Durante o treino, sentiste alguma perturbação a nível da digestão?

Durante o treino, sentiste alguma fadiga? _____

Entre a última refeição que tomaste (pequeno-almoço, meio da manhã, almoço, lanche), e a hora do início de treino, ingeriste alguma comida ou bebida?

Sim Descrição _____

Não Apenas: Pequeno almoço Meio da manhã Almoço Lanche

Depois do treino, e antes da próxima refeição principal, ingeriste alguma comida ou bebida?

Sim Descrição _____

Não Apenas: Pequeno almoço Meio da manhã Almoço Lanche

Obrigado pela tua colaboração!