



GOVERNO DO
ESTADO DO CEARÁ
Secretaria da Educação

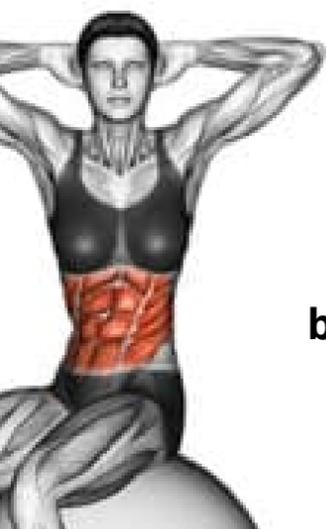


JUVENTUDE
EM TEMPO
INTEGRAL
ENSINO MÉDIO ESTADUAL EM TEMPO INTEGRAL

ELETIVA: CORPO HUMANO E ESPORTES



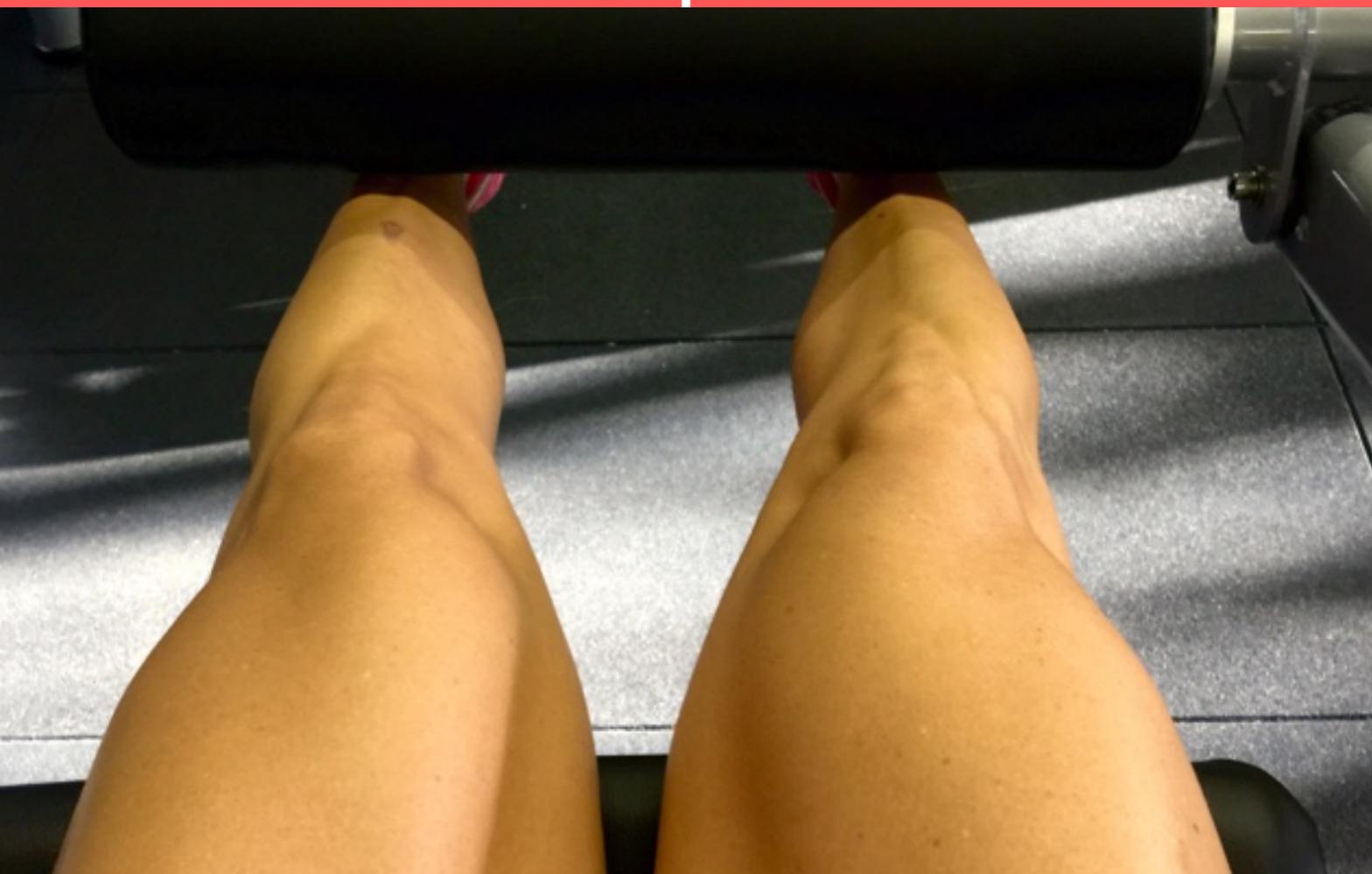
Ao contrário do que muitas pessoas pensam, escolher os alimentos para comer no pré-treino é essencial para quem busca resultados, principalmente hipertrofiar.



PROPOSTA DE ATIVIDADE

Estudo de caso: Joana, buscando ampliar sua massa muscular, além de praticar exercícios de musculação regularmente, tem uma alimentação rica especialmente em: iogurte, frango, espinafre, soja, atum, quinoa e maçã.

Considerando essa alimentação, Joana conseguirá bons resultados de hipertrofia? Explique.



COORDENADORIA DE EDUCAÇÃO EM
TEMPO INTEGRAL - COETI / SEDUC