



Pílulas  
de  
Saúde



Mútua

# A NUTRIÇÃO NA RECUPERAÇÃO DE LESÕES ESPORTIVAS

**Atleta, sabia que a nutrição é essencial para a recuperação de lesões?** Alimentar-se bem acelera a cura e fortalece seu corpo para voltar com tudo!

## Como a alimentação influencia na recuperação?

- **Proteínas** para reparar e construir tecidos musculares.
- **Vitaminas e minerais** como C, D, cálcio e zinco para cicatrização e saúde óssea.
- **Antioxidantes e Ômega-3** para reduzir a inflamação e acelerar a recuperação.
- **Carboidratos Complexos** para energia e manter o peso ideal.
- **Hidratação** para transportar nutrientes e eliminar toxinas.

## Dicas Nutricionais:

- Inclua fontes de proteína em cada refeição.
- Coma uma variedade de frutas e vegetais.
- Incorpore gorduras saudáveis como abacate e azeite de oliva.
- Mantenha-se hidratado bebendo água regularmente.
- Consulte um nutricionista para um plano personalizado.

Alimente-se bem e veja a diferença na sua recuperação!  
Volte mais forte e preparado para conquistar seus objetivos!

**Dr. Marcelo Erthal**  
Ortopedista