

FAST NUTRI

Powered by  NUTRI
IMPORT

FEVEREIRO 2016 - 01

FASTNUTRI.COM.BR | FACEBOOK.COM/FASTNUTRIBRASIL | INSTAGRAM.COM/FASTNUTRI

JAQUE KHURY FALA
SOBRE O PAPEL DE MÃE E
A ROTINA DE EXERCÍCIOS

ESTUDO COMPARA
RESULTADOS ENTRE BEEF
PROTEÍNE E WHEY PROTEIN

UM ESPORTE
COMPLETO:

TRIATHLON

ENERGIA, MOTIVAÇÃO E
UMA BOA PREPARAÇÃO
SÃO PRIMORDIAIS PARA
A PRÁTICA DO ESPORTE



As marcas dos campeões

Produtos exclusivos
do site:

FAST NUTRI
IMPORTADOS COM PREÇO AJUSTO



RONNIE COLEMAN
SIGNATURE SERIES

Ronnie Coleman
8x Mr. Olympia



GIFTED
NUTRITION

Phil Heath
5x Mr. Olympia
e atual Campeão



Um projeto inovador

É com grande satisfação que apresentamos a primeira edição da revista Fast Nutri. Trata-se de uma publicação enviada aos assinantes do Projeto Fast Nutri, com informações sobre nutrição, vida saudável, exercícios físicos e suplementos alimentares.

Vale lembrar que o Projeto é também uma iniciativa inovadora que tem como objetivo impactar o mercado de proteínas no Brasil, afinal, é o primeiro e-commerce de proteína do País voltado diretamente ao consumidor final. A primeira edição traz uma reportagem sobre estudo que compara os efeitos da proteína isolada da carne (beef protein) e do whey protein. Conversamos também com a musa fitness Jaque Khury e, por fim, falamos um pouco mais sobre o Projeto Fast Nutri e sobre a história da Nutri Import.

Tenham todos uma boa leitura!

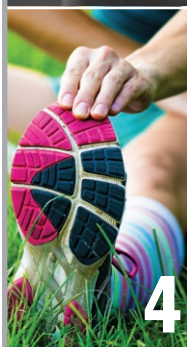
Cloves Monteiro

e Patrick Schilte

Diretores da Nutri Import



11



4



8

- 2 Vitrine
- 4 Mitos e Verdades
- 5 Cozinha Criativa
- 6 Força Total
- 8 Inspiração
- 10 Nutricionista responde
- 12 Conheça o Esporte
- 14 Bem-Estar



5



14

EXPEDIENTE

A FAST NUTRI é uma publicação jornalística trimestral da NUTRI IMPORT, com distribuição gratuita. O conteúdo da publicação é de inteira responsabilidade de seus autores e não representa necessariamente a opinião da NUTRI IMPORT.

NUTRI IMPORT Diretor Administrativo e Financeiro Patrick Schilte Diretor Comercial Cloves Monteiro Médico Nutrólogo Paulo Lessa Nutricionista Bárbara Rodriguez Gerência Nacional de Vendas João Peres Marketing Lanny Lube e Bruna Miranda Gerente Financeiro Gabriel Bravim Gerente Operacional Wagner Farias Lima Gerente Logístico Gilliard Teixeira Supervisora de Importação Ingrid Fonseca Supervisor de Faturamento Anderson Correa Supervisor Comercial Hawszen Grilly Supervisora de Cobrança Martha Santos www.nutriimport.com.br (27) 3229-7441



RS PRESS EDITORA Jornalista Responsável Roberto Souza (MTB: 11.408) Editor-chefe Fábio Berklian Editor Rodrigo Moraes Reportagem Daniella Pina, Danielle Menezes e Lais Cattassini Revisão Paulo Furstenau Projeto Gráfico Leonardo Fial Diagramação Leonardo Fial, Luis Gustavo Martins, Luiz Fernando Almeida e Willian Fernandes Assessoria de Imprensa Raquel Ribeiro www.rspress.com.br (11) 3875-6296



MITOS & VERDADES

Alongar ou não alongar?

O alongamento depois do treino pode ser dispensado dependendo do tipo de atividade física praticada

Antes de cada exercício, vem... o exercício! Movimentos de alongamento são necessários para relaxar os músculos e preparar o corpo para uma atividade física mais intensa. Mas o alongamento no pós-treino é necessário? O alongamento consiste em movimentos que promovam a flexibilidade muscular. Os exercícios simples colaboram para prevenir lesões causadas por exercícios de alta intensidade e também para o relaxamento muscular após a atividade física.

Segundo o preparador físico e *personal trainer* Bruno Leite, a necessidade do alongamento depende da intenção do exercício físico. “Se você faz um treino para ganho de massa muscular, com muita carga e repetições, você já está irritando a sua musculatura.



São microlesões benéficas. Se após esse treino intenso, você estende a musculatura em um alongamento, pode causar distensão ou ruptura. Eu não recomendaria”, afirma.

O alongamento antes do treino, entretanto, é necessário em qualquer situação. “Independentemente do tipo de treino, você não deve começar a exercitar a musculatura do zero. Não se deve iniciar uma atividade física sem preparar o corpo e se alongar”, explica.

O *personal trainer* acredita que o alongamento após a atividade física é benéfico quando o propósito do exercício é melhorar a saúde e a qualidade de vida, portanto são movimentos menos intensos.

Além disso, o alongamento após a atividade física para pessoas que não praticam esporte regularmente pode colaborar para a postura e diminuição de dores articulares. “Em geral, as pessoas não pensam nisso, que o alongamento pode te ajudar se você passa muito tempo de pé ao longo do dia ou até mesmo se passa muito tempo em frente ao computador com a postura errada. O alongamento ao final do dia poderia diminuir o estresse sobre a musculatura”, afirma Leite.



Saúde com sabor

Uma alimentação saudável não é sinônimo de cardápio com poucas variações. Mesmo os que não dispensam o *shake* proteico podem incorporar os suplementos em receitas criativas cheias de saúde sem abrir mão do sabor. “Muitas vezes, não conseguimos atingir as necessidades nutricionais em todas as refeições diárias. O suplemento é uma excelente ferramenta para complementar os nutrientes que estão faltando”, avalia a atleta e modelo fitness Mariane Reis. Aos que têm uma dieta muito restrita, Mariane encoraja a criatividade na hora de elaborar pratos, porém, com atenção. “Dependendo da composição do suplemento, se submetido a altas temperaturas pode ocorrer alterações. Por isso, é preciso ficar atento ao modo de preparo das receitas.” Confira três receitas rápidas com a *Fast Nutri*:

1

PICOLÉ DE ISOPRIME BEEF COM MORANGOS

Misture em um recipiente

- 300 ml de iogurte natural
- 1 medidor de *IsoPrime* sabor chocolate
- 1 colher (sopa) de adoçante de sua preferência

Misture tudo e coloque em forminhas para picolé. Pique morangos, ou a fruta de sua preferência, e coloque no meio dos picolés. Leve ao congelador e pronto!

1, 2. Mariane Reis
3. Cynthia Netto

3

MOUSSE PROTEICO CARNIVOR CHOCOLATE PEANUT BUTTER

- 500 ml de leite vegetal
- 2 doses de *Carnivor Chocolate*
- *Peanut Butter*
- Um pacote de pudim diet sabor baunilha
- Um colher de sopa cheia de cacau em pó

Misture todos os ingredientes e leve ao fogo até começar a desgrudar das laterais da panela. Pique morangos e misture ao mousse já frio. Coloque em copinhos.

Se quiser, enfeite com amendoim (ou outros tipos de grãos) e morangos. Leve à geladeira por algumas horas antes de servir.

ÁGUA AROMATIZADA COM XPEL

- 1 litro de água gelada
- 2 sachês de *Xpel*
- Gengibre
- Limão
- Laranja

Pique o gengibre, o limão e a laranja em rodela, coloque-os na água juntamente com o *Xpel*, deixe em infusão por algumas horas,coe e está pronto!

2

Nutri Import lança primeiro site com venda de produtos importados para o consumidor final e primeiro clube de proteína do País

Por Daniella Pina

A disparada do dólar levou o preço dos produtos importados às alturas, preocupando diferentes áreas de consumo – entre elas, a de suplementação. Para amenizar o impacto no bolso do consumidor, a Nutri Import teve uma ideia ousada: vender proteína importada a preço de produto nacional.

Lançado oficialmente em janeiro deste ano, o projeto *Fast Nutri* é o primeiro *e-commerce* de proteína do País voltado diretamente ao consumidor final.

Pioneirismo em suplementação



Patrick Schilte e Cloves Monteiro, diretores da Nutri Import

“Apostamos no *e-commerce* para oferecer produtos com preços muito atrativos, até 80% mais baratos do que os revendidos por lojistas. Estamos usando uma plataforma robusta, trazendo novas marcas e seremos o primeiro site a oferecer essas vantagens ao consumidor final”, explica o sócio-diretor administrativo e de importação da Nutri Import, Patrick Schilte.

No *Fast Nutri*, além dos produtos já conhecidos, o consumidor poderá comprar outras marcas americanas, vendidas com exclusividade. Também será possível se tornar membro do Clube da Proteína ou do Clube dos Nuts. A ideia é que o consumidor escolha suas proteínas ou barrinhas de cereais preferidas e as receba em casa, em um *box* personalizado, por três, seis ou até 12 meses.

Além da comodidade, o assinante ganha descontos exclusivos com a indicação de amigos, compras de outros produtos do site (suplementos, vestuário e acessórios), entre outras vantagens. “A cada 10 compras, o assinante cadastrado ganha um cupom com o valor médio que gastou nas últimas compras. Por exemplo, se comprou R\$ 100 por mês, na 11ª compra ele tem um cupom de descontos no valor de R\$ 100”, explica Schilte.

De acordo com o sócio-diretor da Nutri Import, o *Fast Nutri* também oferecerá atendimento *online* de nutricionistas e uma logística altamente eficaz. “O nome *Fast Nutri* (nutrição rápida, em inglês) vem justamente dessa proposta. Clientes do Brasil inteiro receberão sua proteína em casa, com comodidade e rapidez. Na região sudeste, por exemplo, o tempo médio de entrega será de dois dias. E acima de R\$ 250 em compras, o frete é grátis.”



Fast Nutri
foi lançado
em janeiro
desse ano

www.fastnutri.com.br

NOSSA HISTÓRIA

Fundada em 2007 pelos sócios Patrick Schilte e Cloves Monteiro, a Nutri Import é hoje a única distribuidora no País das marcas americanas MHP (Maximum Human Performance) e MuscleMeds Technologies - listadas entre as melhores e mais tecnológicas marcas de suplementos do mundo.

Com o objetivo de oferecer suplementos que ainda não eram comercializados no mercado brasileiro, a empresa obteve a patente de exclusividade da MHP. Com a abertura do mercado, o crescimento do mundo da suplementação no País e a maior conscientização do brasileiro sobre qualidade de vida aliada a corpo saudável, a Nutri Import apostou também na marca MuscleMeds, com a introdução em meados de 2011 do produto Carnivor Beef Protein, a primeira proteína da carne bovina produzida no mundo e importada para o Brasil, carro-chefe da empresa.

“Com a chegada do Carnivor, notamos uma aceitação boa por parte de nutricionistas, médicos e atletas, e o sucesso do produto teve como resultado o crescimento da Nutri Import, consolidando-a desde 2012 como a maior importadora das marcas americanas MHP e MuscleMeds, entre os 82 países onde os produtos são distribuídos”, contam os sócios.



Modelo,
empresária
e mãe,
Jaque Khury
conta como
equilibra
papéis

Supermulher

A maternidade muda a rotina de qualquer mulher. Em meio a horários de amamentação, sonecas e trocas de fraldas, é difícil arrumar tempo para cuidar da boa forma. Equilibrar tudo isso exigiu aprendizado e paciência de Jaque Khury, de 31 anos. A modelo, ex-BBB, empresária e campeã Diva Pro Fitness 2015 também é mãe de Gael, de quase dois anos de idade. O currículo cheio de Jaque certifica sua competência em se desdobrar em diversos papéis, por isso a modelo compartilha dicas sobre sua vida como mãe e musa fitness no site novamae.com.br e em suas redes sociais. Sem pudores, ela conversa com leitores e seguidores sobre suas escolhas e os desafios que enfrenta, seja em competições, seja no dia a dia. De férias com a família em Nova Iorque, Jaque conversou com a revista **Fast Nutri** sobre sua rotina e a vida materna.



Como é a sua rotina hoje em dia?

Quando estou em casa, minha rotina é maravilhosa. Consigo treinar todos os dias e comer corretamente. Acordo bem cedo e vou treinar. Depois, passo o resto do dia com o meu filho e trabalho de casa, online. Porém, por causa de viagens e compromissos, faz algum tempo que não tenho essa rotina.

Isso mudou muito desde que você se tornou mãe?

Ser mãe é ter uma razão para alcançar nossos objetivos, fazer nosso filho mais feliz. A gente trabalha para dar o melhor para eles. A prioridade será ele sempre. Desde que me tornei mãe, fiquei mais calma e paciente. E também mais alegre!

A rotina agitada da maternidade, principalmente nos primeiros anos de vida, te ajudou a queimar mais calorias? Ou você acha que foi um desafio a mais para cuidar do corpo?

Foram as duas coisas. Estar sempre em movimento me ajudou muito a queimar mais calorias. No entanto, tenho de me desdobrar. Às vezes, quero treinar e não tenho com quem deixar o Gael. Tem de ser tudo muito bem planejado para cada saída.

É possível manter a rotina de exercícios e a alimentação equilibrada quando você viaja?

Para fazer exercícios, eu consigo. Aqui em Nova Iorque, eu consigo descer para a acade-

“Quando estou em casa, minha rotina é maravilhosa. Consigo treinar todos os dias e comer corretamente. Acordo bem cedo e vou treinar. Depois, passo o resto do dia com o meu filho e trabalho de casa, online”

mia do prédio onde mora a minha sogra e deixar o Gael com ela. A alimentação também pode ser mais equilibrada e balanceada. Tem muita coisa saudável. Nos Estados Unidos, já fui ao mercado e até mesmo a uma loja de suplementos, porém, me dei férias da dieta. Estou comendo algumas besteiras, mas é intencional! [Risos]

Já que falamos sobre alimentação, o que não pode faltar no seu cardápio?

Ovos e shake proteico.

Você tem um corpo escultural. Está feliz com a sua forma física?

Estou feliz, pois tenho saúde. Sempre acho que poderia ficar mais seca, até porque dei uma incheda desde a última competição [em outubro]. Queria voltar ao corpo de antes, mas para isso preciso voltar para casa e retomar a rotina.

Um dos principais periódicos científicos sobre nutrição esportiva, o *Journal of the International Society of Sports Nutrition* (JISSN), publicou recentemente um estudo comparando os efeitos da proteína isolada da carne (*beef protein*) e do *whey protein* nos resultados de massa magra em indivíduos treinados. Confira a opinião da nutricionista da Nutri Import, Bárbara Rodriguez, a respeito do estudo:



Qual a importância do estudo e o que isso pode mudar daqui pra frente?

A importância é que ele comprova que o verdadeiro *beef protein* traz melhores resultados de ganho de massa muscular e perda de gordura do que, inclusive, a proteína isolada do soro do leite (*whey protein*), que sempre foi a mais consumida no mundo entre os praticantes de atividade física. Realmente, faltava um estudo com credibilidade que comprovasse isso.

O estudo é realmente pioneiro?

Sim, é o primeiro desde que a proteína isolada de carne (*beef ISO*) entrou no mercado, em 2010.



Bárbara Rodriguez, nutricionista graduada pela Universidade Federal Fluminense (UFF) e pós-graduada em Nutrição Aplicada ao Esporte pela Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ). Atualmente realiza atendimento e acompanhamento nutricional de atletas profissionais e praticantes de atividade física em consultório e compõe a equipe de nutricionistas da Nutri Import.



Eficiência do *beef protein isolado*





E que é a *beefISO*?

É a única marca de proteína isolada da carne bovina no mundo inspecionada pelo Departamento de Agricultura dos Estados Unidos (USDA, sigla em inglês), garantindo a mais alta pureza e qualidade da carne bovina.

Qual é o impacto disso para os rumos da nutrição esportiva?

Certamente, teremos um impacto por esse estudo colocar a *beefISO* um degrau acima do *whey protein*. Os profissionais nutricionistas e médicos do esporte precisarão estar informados sobre esse estudo para mudar a estratégia daqueles clientes – atletas

ou praticantes de atividade física – que já se encontram num platô para o aumento de massa muscular com uso de *whey protein*; a *beefISO* certamente trará vantagens para esse público.

Qual a importância do *beef protein* na composição de suplementos?

É a garantia de uma proteína de alto valor biológico, ou seja, que contempla todos os aminoácidos essenciais em quantidades e proporções ideais para atender às necessidades do organismo, além de comprovadamente aumentar o percentual de massa magra e perda de gordura.

E quais seus principais benefícios?

Está livre de gordura, colesterol, açúcar, lactose e glúten; tem fácil digestão e rápida absorção; e é naturalmente mais concentrado em aminoácidos do que o *whey protein*.

Qual a diferença entre os suplementos que utilizam *beefISO* e as demais proteínas isoladas da carne encontradas no mercado?

Muitos suplementos comercializados como proteína isolada da carne bovina apresentam alto teor de colágeno e gelatina em sua composição. Isso reduz significativamente o custo do produto, tornando-o de baixa qualidade em valor biológico da proteína e sem potencial de aumentar massa magra e perda de gordura.

BENEFÍCIOS TRIPLOS

Natação, ciclismo
e corrida compõem
o triatlo, esporte
que exige disciplina

Por Lais Cattassini





© SHUTTERSTOCK

A palavra incansável é a que melhor descreve a campeã brasileira Lila Tavares, natural de Vitória (ES), assim como o esporte que ela pratica. Afinal, o triatlo combina três modalidades esportivas diferentes: natação, ciclismo e corrida. Durante as competições, não há qualquer interrupção entre as provas.

A prova que colocou o nome da atleta entre os destaques do esporte envolve 1,5 km de natação, 40 km de ciclismo e 10 km de corrida, mas outras provas estabelecem distâncias diferentes para cada modalidade. A *Ultraman*, por exemplo, deve ser feita em três dias, pois envolve 10 km de natação, 421 km de ciclismo e 84 km de corrida. Já a prova mais leve é a *Sprint*, com 750 metros de natação, 20 km de ciclismo e 5 km de corrida.

Acredita-se que o esporte como o conhecemos hoje foi criado na França na década de 1920. Entretanto, existem registros de competições mais antigas que também envolviam três modalidades diferentes, como canoagem no lugar da natação.

Para enfrentar a maratona, Lila recomenda calma: “A paciência é fundamental, pois são três esportes que exigem disciplina nos treinos, fora o reforço muscular. Ou seja, a disciplina, suplementação alimentar e descanso são os três grandes segredos para um triatleta ir bem”.

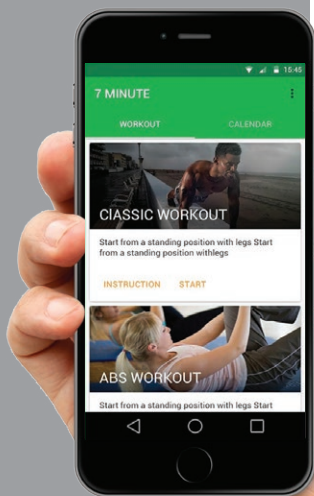
A disciplina, assim como a prática de diferentes modalidades, colabora para a saúde. Natação, ciclismo e corrida exercitam partes diversas do corpo, trabalhando conjuntos de músculos que podem ser negligenciados com a prática de apenas um esporte. A variação de movimentos também evita lesões e reduz o impacto de esforços repetitivos no corpo. Assim como grande parte dos esportes de alta intensidade, o triatlo contribui para o emagrecimento e melhor condicionamento físico. Porém Lila, que também é nutricionista, alerta para a importância de ficar atento à alimentação. “Sigo a mesma orientação alimentar que passo para meus pacientes. Pode comer de tudo, mas na hora certa.”

UM APP QUE TE DESAFIA

A falta de tempo costuma ser a desculpa para não se exercitar. Porém um novo aplicativo te desafia a usar aqueles minutinhos extras do dia para queimar calorias e melhorar o condicionamento físico.

O *7 Minutes Workout Challenge* oferece uma série de exercícios que podem ser feitos em apenas sete minutos. Com instruções em vídeo, imagens e texto, o aplicativo mapeia seu progresso e oferece incentivos para continuar com o regime de atividades.

Você pode baixar o app nos sistemas iOS (iTunes) ou Android (Google Play).



TREINO DE REPETIÇÃO RÁPIDA PARA MANTER OS OSSOS FORTES

Além de queimar muitas calorias, os treinos de repetição rápida e resistência ajudam a aumentar a densidade dos ossos em adultos. Segundo estudo publicado no *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness* (Revista de Medicina do Esporte e Forma Física), modalidades esportivas com exercícios de menor peso são benéficos para mulheres na pós-menopausa e pessoas osteopênicas, que têm baixa densidade mineral dos ossos.

Entre os participantes do estudo, foi observado um aumento de até 29% na densidade dos ossos, contra 8% de aumento entre os participantes que apenas praticaram levantamento de peso, um dos exercícios mais comumente ligados a benefícios para a estrutura óssea.

Exercícios como agachamento foram particularmente benéficos para a estrutura óssea dos quadris, o que diminui o risco de fraturas, principalmente em pessoas de idade mais avançada.

SNACKS

DELICIOSOS, PRÁTICO, SAUDÁVEIS E PROTEICOS!

Produtos exclusivos do site:

FAST NUTRI
IMPORTADOS COM PREÇO JUSTO

WORLD PEAS
WELL TRAVELLED SNACKS



OnTheBorder!
It's That Good!



LARABAR



KIND
HEALTHY SNACKS



Walden Farms



AS MELHORES MARCAS DO MUNDO, DIRETAMENTE PARA SUA CASA.

OS AMANTES DAS MARCAS MAIS DESEJADAS DO MERCADO DE SUPLEMENTAÇÃO JÁ
PODEM COMPRAR OS MELHORES PRODUTOS SEM SAIR DE CASA.
O FAST NUTRI É UM SITE ESPECIALIZADO EM VENDAS DE SUPLEMENTO IMPORTADOS,
QUALIDADE COM PREÇO JUSTO VOCÊ SÓ ENCONTRA AQUI.

FAST NUTRI

IMPORTADOS COM PREÇO JUSTO

POWERED BY
NUTRI
IMPORT



MuscleMeds
PERFORMANCE TECHNOLOGIES

MHP
MAXIMUM HUMAN PERFORMANCE



SAN
We Deliver RESULTS!



**PURE
PROTEIN**



**WORLD
PEAS**
— REAL FRANKLIN GRASSES —



Leoni & Larry's
WORKPLAYEATHARD

LARABAR

Orgain



thinkThin

Walden Farms



OnYeast!
It's That Good!

iwon!
NUTRITION

WWW.FASTNUTRI.COM.BR

 /FASTNUTRI  /FASTNUTRIBRASIL