

06/04/2011

Dia Mundial da Atividade Física

Alimente-se corretamente antes e depois do exercício

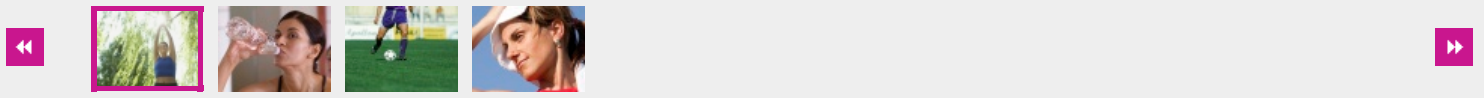
Curtir Tweetar +1 Pin it



Foto 1 de 4

Antes de se exercitar, o ideal é consumir carboidratos de baixo índice glicêmico, que demoram mais tempo para entrar em circulação. O nutricionista Marco Jafet indica que a pessoa faça um lanche com pão integral, peito de peru ou atum, queijo branco e um suco de frutas, como de maçã ou pera

Jupiterimages/Thinkstock



Outras fotos



Desconto

Aproveite o último dia do SP Restaurant Week

A 10ª edição do SPRW conta com mais de 200 restaurantes que oferecem ao público um menu fixo de três pratos a preços populares. Aproveite o

domingo (18) para se deliciar



Dicas

Aprenda a perder peso com as celebridades

Celebridades dão dicas especiais de como perder peso sem passar fome. Aprenda com elas e tenha um corpão maravilhoso

Veja todas as galerias

Publicidade

Publicidade

dafiti .com.br

Parcelas a partir de R\$ **21,00** em até **12X**

casacos e jaquetas

▶ COMPRE AGORA ◀

Noticias Brasil

Entretenimento A Fazenda

Esportes Automobilismo

Especiais A Fazenda

Jornais Atalaia Agora

Record Internacional Record TV Network

Carros	Artesanato	Esportes Olímpicos	50 por 1 Olimpíadas	Correio do Povo	Arca Universal IURD TV Rede Aleluia Line Records Record Entretenimento Record News
Cidades	Bate-papo	Futebol	Legendários	Folha Vitória	
Distrito Federal	Beauty'On	Gazeta Esportiva	Rebelde	Hoje em Dia	
Downloads	Bichos	Londres 2012	Serviços	Notícias do Dia	
Economia	Blogs	Mais Esportes	E-mail	Rádios	
Educação	Cartões	Pan de Guadalajara	R7 Banda Larga	Rádio Guaíba	
Empregos	Cineclick	Videos	R7 Carros	Rádio Sociedade	
Esquisitices	Cinema	Videolog	R7 Concursos		
Imóveis	Decoração		R7 Empregos		
Internacional	Estrelando		R7 Fotos		
Rio de Janeiro	Famosos e TV		R7 Móvel		
São Paulo	Habbo		Melhore na Escola		
Saúde	Humor		R7 Namoro		
Tecnologia e Ciência	Jogos		R7 Imóveis		
Tempo Agora	Jovem		R7 Suporte		
Trânsito	Minha Vida				
	Moda e Beleza				
	Música				
	Namoro				
	Noivas				
	Prêmios				
	Receitas e Dietas				



Anuncie no R7 | Acessibilidade | Comunicar erro | Fale com o R7 | Mapa do Site | Termos e Condições de Uso | Pr

Todos os direitos reservados - 2009-2012 Rádio e Televisão