

06/04/2011

Dia Mundial da Atividade Física

# Alimente-se corretamente antes e depois do exercício

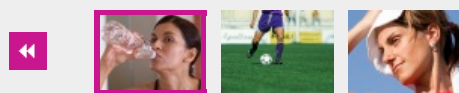
[Curtir](#)
[Tweeter](#) 0
 [+1](#) 0
 [Pin it](#)



Foto 2 de 4

Durante o exercício, é preciso tomar muito líquido, mas cuidado com os isotônicos. De acordo com o Jafet, essas bebidas têm concentração de sódio muito alta, e quando consumido em excesso, o sódio pode levar à pressão alta ou ao cálculo renal

Jupiterimages/Thinkstock



## Outras fotos



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



Chocolate

### Aprenda receitas irresistíveis para saborear e lucrar nesta Páscoa

Aprenda deliciosas receitas de chocolate para aproveitar a Páscoa com o bolso e o estômago cheios. É

muito fácil!

Veja todas as galerias [+](#)

Publicidade

## GROUPON RADICAL



Pista de Kart



Paraquedismo



Paintball

até **70% OFF\***
AQUI

\*Ofertas Ilustrativas GROUPON

Notícias  
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	<b>Arca Universal</b> IURD TV Rede Aleluia  <b>Line Records</b> <b>Record Entretenimento</b> <b>Record News</b>
Cidades	Bate-papo	Futebol	Legendários	Folha Vitória	
Distrito Federal	Beauty´On	Gazeta Esportiva	Rebelde	Hoje em Dia	
Downloads	Bichos	Londres 2012	<b>Serviços</b>	Notícias do Dia	
Economia	Blogs	Mais Esportes	E-mail	<b>Rádios</b>	
Educação	Cartões	Pan de Guadalajara	R7 Banda Larga	Rádio Guaíba	
Empregos	Cineclick	<b>Videos</b>	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		Melhor 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