

06/04/2011

Dia Mundial da Atividade Física

Alimente-se corretamente antes e depois do exercício

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

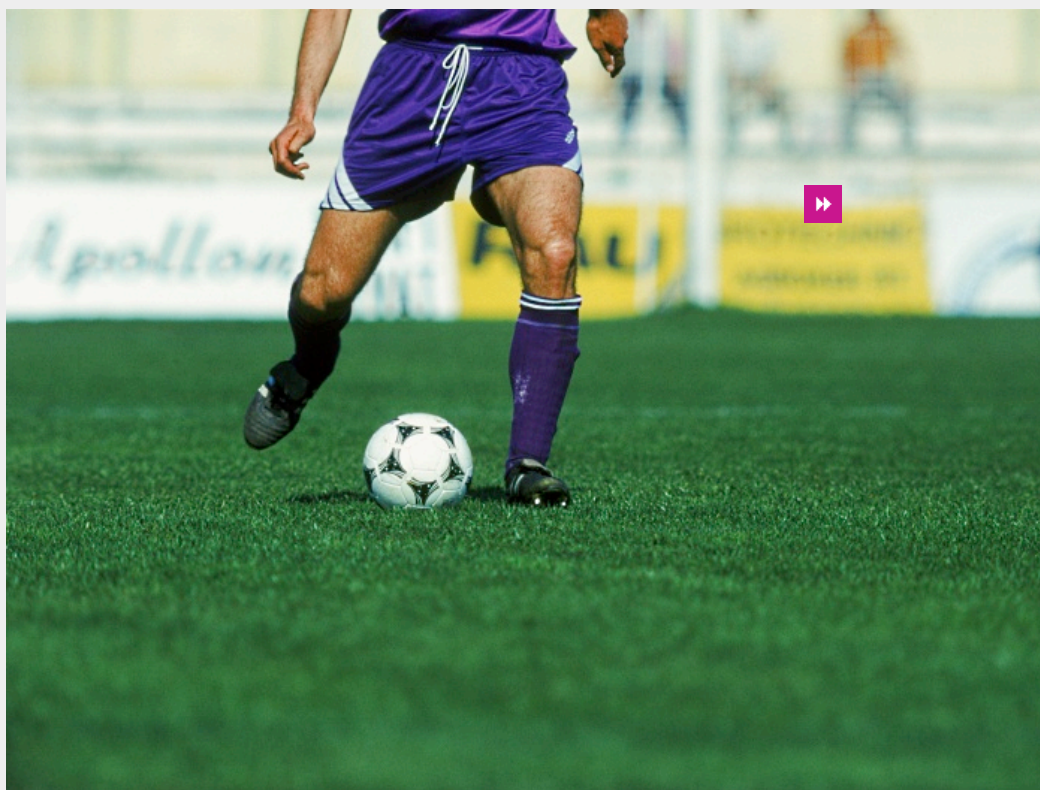


Foto 3 de 4

De acordo com o especialista, a cervejinha depois do futebol faz mal à saúde, pois o álcool desidrata; além disso, a bebida alcoólica pode deixar a pessoa bêbada mais facilmente, pois o organismo precisa absorver o que for ingerido depois do exercício; quanto à barriguinha, dr. Jafet lembra que o pior nem é a cerveja, mas sim os petiscos que acompanham a bebida

John Foxx/Thinkstock



Outras fotos



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!



Bombas!

Conheça os sanduíches mais calóricos do mundo

Conheça os sanduíches que você deve manter distância se quiser manter o corpão. Eles são verdadeiras bombas calóricas!

Veja todas as galerias [+](#)

Publicidade


Mary Jane
 a partir de **R\$ 59,90**

FRETE GRÁTIS



+ SAIBA MAIS

► COMPRE AGORA ◀

[Notícias](#)
[Entretenimento](#)
[Esportes](#)
[Especiais](#)
[Jornais](#)
[Record Internacional](#)

Brasil	A Fazenda	Automobilismo	A Fazenda	Atalaia Agora	Record TV Network
Carros	Artesanato	Esportes Olímpicos	50 por 1 Olimpíadas	Correio do Povo	Arca Universal
Cidades	Bate-papo	Futebol	Legendários	Folha Vitória	IURD TV
Distrito Federal	Beauty 'On	Gazeta Esportiva	Rebelde	Hoje em Dia	Rede Aleluia
Downloads	Bichos	Londres 2012	Serviços	Notícias do Dia	Line Records
Economia	Blogs	Mais Esportes	E-mail	Rádios	Record Entretenimento
Educação	Cartões	Pan de Guadalajara	R7 Banda Larga	Rádio Guaíba	Record News
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				