

06/04/2011

Dia Mundial da Atividade Física

Alimente-se corretamente antes e depois do exercício

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



Foto 4 de 4

Depois de praticar exercícios, nada de encher a cara de doces e salgadinhos. O especialista lembra que trata-se da hora de consumir alimentos de rápida absorção, mas saudáveis, como melancia, abacaxi, melão. Depois de 30 minutos, a pessoa pode fazer uma refeição leve, com arroz integral, salada e proteína magra, se for na hora do almoço, mas se for à noite, deve jantar só proteína com salada

Thinkstock



Outras fotos

**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!

**Estranho**

Conheça os sanduíches mais bizarros do mundo

Dê uma olhada nessa seleção de sanduíches de formatos e ingredientes inusitados, e se inspire para criar o seu próprio lanche bizarro

[Veja todas as galerias](#)

Publicidade

Agora disponível no Brasil.

Assista online filmes e séries ilimitados através da internet.

Experimente GRÁTIS!

NETFLIX

[CLIQUE AQUI >](#)

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	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