



Fofocas atualizadas continuamente.

Buscar Notícias

Destaques

- [BBB 12](#)
- [A Fazenda](#)
- [Novelas](#)
- [Mulheres de Areia](#)
- [Malhação](#)
- [Vida da Gente](#)
- [Aquele beijo](#)
- [Fina Estampa](#)
- [Vidas em Jogo](#)
- [Rebelde](#)
- [Famosos](#)
- [Alessandra Negrini](#)
- [Alexandre Borges](#)
- [Aline Moraes](#)
- [Beyoncé](#)
- [Brad Pitt](#)
- [Bruno Gagliasso](#)
- [Caetano Veloso](#)
- [Caio Blat](#)
- [Carlos Casagrande](#)
- [Dado Dolabella](#)
- [Daniel de Oliveira](#)
- [Danielle Winits](#)
- [Edson Celulari](#)
- [Eduardo Moscovis](#)
- [Eliana](#)
- [Fernanda Lima](#)
- [Fernanda Machado](#)
- [Fernanda Torres](#)
- [Giovanna Antonelli](#)
- [Gisele Bündchen](#)
- [Glória Pires](#)
- [Halle Berry](#)
- [Henri Castelli](#)
- [Ivete Sangalo](#)
- [Jennifer Aniston](#)
- [Jennifer Lopez](#)
- [Jessica Alba](#)
- [Justin Bieber](#)
- [Kate Moss](#)
- [Katy Perry](#)
- [Kayky Brito](#)
- [Lindsay Lohan](#)
- [Luana Piovani](#)
- [Luan Santana](#)
- [Luciana Gimenez](#)
- [Madonna](#)
- [Malvino Salvador](#)
- [Murilo Benício](#)
- [Nicolas Cage](#)
- [Paris Hilton](#)
- [Patrícia Pillar](#)
- [Paulo Vilhena](#)
- [Renée Zellweger](#)
- [Reynaldo Gianecchini](#)
- [Rico Mansur](#)
- [Samara Felippo](#)
- [Sandy](#)
- [Sthefany Brito](#)
- [Tais Araújo](#)
- [Victoria Beckham](#)
- [Íris Stefanelli](#)

Saiba como se alimentar antes e depois de se exercitar

Extraído de: [entretenimento.r7](#) Abril 06, 2011

Curtir 0 +1 0

No Dia Mundial da Atividade Física, nutricionista traz dicas para quem pratica esportes

Perder Barriga

Mãe perdeu 10 kg em 2 semanas. Ela explica como ela fez isso aqui. [www.abcdasaude.com.br](#)

Halovar só R\$159.90

Ganho de massa e força até 8kg mês Despachamos 24horas apos pagamento [www.blacksuplementos.com](#)

Nutricionista Esportivo

Atendimento voltado ao praticante de atividades físicas e atletas [www.jafetnutricao.com.br](#)

Tomar isotônico faz bem à saúde? O que é ideal consumir antes e depois de se exercitar? A cervejinha depois do futebol faz mal?

No Dia Mundial da Atividade Física, o **R7** conversou com o nutricionista esportivo Marco Jafet, que durante quatro anos foi nutricionista da seleção brasileira de rugby feminino.

Antes de começar a prática, Jafet lembra que é preciso comer carboidratos de baixo índice glicêmico, que demoram mais para entrar em circulação.

- São eles pão integral e frutas como maçã e pera. A pessoa pode também comer proteínas

proteínas boas, como atum e peito de peru.

Conheça os alimentos que tonificam os músculos

Veja dez dicas infalíveis para emagrecer

Dieta de 800 kcal por dia dá fome, mas derrete 2 kg por semana

Ele fala que o importante é nunca se exercitar de barriga completamente vazia.

- Se estiver em jejum, o índice de glicemia sobe demais e depois cai, que é o chamado rebote hipoglicêmico. A pessoa pode passar mal, pois não tem energia para malhar.

Quer saber todas as dicas? Clique aqui!

Veja todas as notícias sobre Dietas e Receitas em um clique

Saiba tudo sobre Famosos , Cinema, TV, Música, Moda e Beleza

Autor: Do R7

Relacionadas

- [Cego completa 8 anos de atividades no rá...](#)
- [Atividade!](#)
- [Saiba o que vai rolar nesta terça-feira ...](#)
- [Amanhecer , de Crepúsculo , terá premiêr...](#)
- [Guarde essa dica: Saiba aqui como fazer ...](#)
- [Daniela Mercury se junta a 200 jovens pa...](#)
- [» mais notícias sobre Saiba como se alimentar antes e depois de se exercitar](#)

Videos Relacionados

<p>Video: Parecidos com famosos, chicos de Combate Rts.</p>	<p>Video: À Exclusividade no Youtube? Famosos a Ser...</p>	<p>Video: Cirugias Plasticas de Famosos Latinos</p>	<p>Video: carros de famosos</p>
--	---	--	--

Deixe seu comentário

Siga o Fofoki

Curtir 115 +1 0

Últimas

5 minutos atrás
"Minha filha não precisa sair com homem casado", diz a mãe de Nicole

5 minutos atrás
A Fazenda: Gretchen, a rainha das painelas

7 minutos atrás
Angela Bismarchi se descuida e exhibe seus atributos na piscina

7 minutos atrás
Vestidos como Chaves e Chiquinha, bebês viram hit na web

» Mais Notícias

Últimas Esportes


7 minutos atrás
Joel relaciona Mattheus, filho de Bebeto, para enfrentar o Santos

7 minutos atrás
Torcedores croatas teriam chamado Balotelli de macaco e jogado banana

8 minutos atrás
Marcelo Oliveira prioriza descanso aos titulares

8 minutos atrás
Nomes famosos com Acompanhantes de Futebol

» Mais Notícias

 Comentário usando...

 Plug-in social do Facebook

Buscar Notícias

©2010 Fofoki [Arquivo](#) [Termos](#) [Classificados](#) [Carros](#) [Esporte](#) [Turismo](#)
fofoki2011@gmail.com