

Nutrición

Escrito por Administrator
Martes, 30 de Junio de 2015 11:08

□ □ □ □ □ □ □ □

□ □ □ □ □ □ □ □ **Nutrición** □



Nutrición

Escrito por Administrator
Martes, 30 de Junio de 2015 11:08



El agua con sales minerales (electrolitos) e hidratos de carbono favorece la rehidratación del



Debería haber pollo, fósforo y grasas insaturadas, perfectas para reconstruir el músculo.



Verduras como brócoli y espárragos son ideales para un atleta, ya que aportan cantidad de



Entre 5 piezas al día es fundamental para aportar energía a tus músculos.



Yogures: proteínas de alta calidad, posee calcio y además aporta sodio.



Carbohidratos, pasta, pan, arroz, legumbres, azúcares (ejem.: miel, chocolate puro)



Evitar siempre llevar a mano, comer entre horas y tener energía para hacer ejercicio.



Métilen y otros nutrientes que son esenciales para el organismo, energía al

