

Balinhas eficientes

Categories : [Eco - Ar Livre](#)

Já que mencionamos as bebidas, aqui vai uma novidade da revista *National Geographic Adventure*: as balas energéticas desenvolvidas para aumentar a capacidade física de atletas não são invenção de cientista maluco. [As de café, por exemplo, podem estender em 40% o tempo de resistência de um ciclista em seu treino, sem trazer malefícios digestivos.](#)