

Quebra-ossos

Categories : [Eco - Ar Livre](#)

Dieta balanceada e exercícios físicos diários. A famosa receita perfeita para um corpo saudável não é suficiente para fazer um atleta passar em um teste de osteoporose. [A revista Outside traz reportagem alertando para os perigos de certas atividades físicas para os ossos e aconselha os melhores tipos de prática esportiva e alimentos para fortalecer o esqueleto.](#)