

De olho na alimentação

Categories : [Eco - Ar Livre](#)

Fazer dieta não é das coisas mais agradáveis, porém para quem se exercita é importante ter consciência dos alimentos que podem e devem ser consumidos para auxiliar nos treinos e não prejudicar o corpo. [A Revista O2 dedica uma reportagem aos carboidratos, principais fontes de energia para os atletas.](#)