

Fora dos cobertores

Categories : [Eco - Ar Livre](#)

Inverno é época de gripe, tosse, resfriado e problemas pulmonares em geral. Mas isso não precisa ser motivo para que os corredores dispensem seu esporte. [A Revista O2 traz as dicas e as explicações necessárias para quem não tem medo do frio.](#) Quando a temperatura apertar, não é pecado optar por uma boa esteira de academia para não perder o ritmo.