



sobre cajas de
herramientas

refrigerio para antes y después del entrenamiento

Estar preparado con el refrigerio adecuado para antes del entrenamiento te ayudará a mantenerte en el camino correcto con tu régimen de aptitud física. Las reglas para comer antes de hacer ejercicio pueden ser confusas, pero estas comidas nutritivas te ayudarán a maximizar tu entrenamiento.

- ---