



Qué comer antes de ir al gimnasio

Descripción



Se acerca el verano y muchos empiezan a hacer ejercicio regularmente para estar preparados para los días de playa y chiringuito. Aunque el ejercicio que haces es muy importante para tonificar ciertas partes de tu cuerpo, la dieta también lo es. Por eso, debes tener mucho cuidado con los alimentos que ingieres antes de ir al gimnasio.

Fecha de creación

mayo 2023