

Mozogni kell, de nem mindegy, mit eszünk utána

forrás: medicalonline



A jó egészséghez szükséges a rendszeres testmozgás, de a kedvező hatás akkor érvényesül, ha táplálkozásunk minden alkalommal megfelelő. „A szervezet anyagcseréje fizikai terhelés után alapvetően másképp alakulhat, attól függően, hogy milyen ételeket eszünk” – közölte egy új kutatás vezetője.

[Bővebben>>>](#)