

Los batidos no reemplazan las comidas

Escrito por Carlos Barbon
Domingo, 16 de Junio de 2013 19:34 -



Los batidos no reemplazan las comidas

No debes alimentarte exclusiva o básicamente de barras de proteínas, batidos o comidas precocinadas. Lo mejor es una dieta equilibrada con comidas sanas a las que puedas añadir de vez en cuando un batido, etc.

Un programa efectivo para la pérdida de peso depende también de un entrenamiento de pesas (2-3 días a la semana) y cardio (3-4 días).