

La dieta de los deportistas

Escrito por Administrator
Viernes, 05 de Diciembre de 2014 12:08 -

Noticia publicada y emitida en Radio Irun-Cadena SER, el jueves día 4 de Diciembre de 2014.

NUTRICIÓN **La dieta de los deportistas**

EL NUTRICIONISTA EDGAR INDURRIA NOS EXPLICA QUÉ DEBEMOS COMER ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DEL EJERCICIO EN BASE A CUÁLES SEAN NUESTROS OBJETIVOS.

[LEYRE GONZÁLEZ GRANDE](#) IRUN [04/12/2014 - 14:18 CET](#) Si son deportistas y quieren seguir una dieta específica para ganar peso, para perderlo, para mantenerse, hoy recibimos a Edgar Indurria. Nuestro nutricionista de cabecera nos contará todo lo que debemos comer antes, durante y después del ejercicio.

Enlace al audio: http://cadenaser.com/emisora/2014/12/04/radio_irun/1417699136_058533.html