



COCINAS PENSADAS HASTA EL ÚLTIMO DETALLE

La cocina de La República Independiente de tu casa

Descúbrelas aquí



BUSCAR RECETAS

RECETARIO

COCINA

ESCUELA DE COCINA

NUTRICIÓN

KARLOS ARGUIÑANO

TIENDA

LISTA DE LA COMPRA

CLUB DE SOCI@S

FOROS

SALA DE PRENSA

LOGOS Y MELODIAS

Publicidad

por cualquier combinado no frost

FAGOR

Publicidad

El Ventero

Nuestro compromiso CO₂=0

LA CERVEZA DE DESPUÉS



Un reciente estudio indica que beber cerveza de forma moderada después de la realización de cualquier actividad física, sea de la índole que sea, es muy recomendable para la salud. Es más, muchos nutricionistas recomiendan el consumo de esta bebida dentro de la dieta diaria de los deportistas.

Karlosnet.com

El estudio realizado concluye lo siguiente: el grupo de personas que tomaron cerveza o agua después de realizar ejercicios físicos en condiciones un tanto extremas (40º de temperatura y sin apenas humedad ambiental), sintieron en su organismo la **gran eficacia de la cerveza como fuente de recuperación y de rehidratación**.

Y es que hasta día de hoy, creíamos que la relación deporte - alcohol era incompatible. Pero esta idea quedó en entredicho durante la celebración del *Simposio cerveza, deporte y salud*, celebrado en la Facultad de Medicina de la Universidad de Granada, escenario donde se dieron a conocer **las propiedades beneficiosas que aporta la cerveza a nuestro organismo**. Es más, algún nutricionista presente en el acto catalogó a la cerveza como la **primera bebida después del agua**.

Pero, eso sí, recuerda: *Bebe con moderación, es tu responsabilidad*.

Últimas noticias

- Abundancia de setas en los mercados
- El auge de la comida preparada
- Van llegando los primeros melones

■ Enviar a un amigo

■ Otras noticias

Servicios

- Club de soci@s
- Lista de la compra
- Envía tu receta
- Producto de temporada
- La receta de T5
- Inicia con Karlosnet
- Mapa del sitio
- Foros
- La Ventana

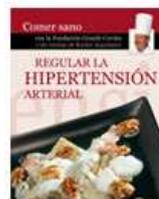
Publicidad

Ya es primavera en el **Concurso de Recetas**

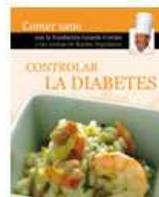
Publicidad

BRITA El agua sin

Reduce el cloro, la cal y las impurezas



HIPERTENSION 17.05 €



DIABETES 17.05 €



OFERTA Hipertensión Diabetes Mantel 34.10 €

San Sebastián de Casa



ver recetas >>

Cocina con Bruno Oteiza



ver recetas

Cocina para 2 Ramón y Enrique

