

## Mais do que água

**Categories :** [Eco - Ar Livre](#)

Se você acha que suando e gastando calorias vai repor as energias com muitos litros d'água, está enganado. Durante treinos mais pesados vale lembrar que bebidas com porções de carboidratos e sódio, por exemplo, são essenciais. A revista *Outside* dá algumas dicas de [como aproveitar melhor o que está no mercado](#).