

Ai!

Categories : [Eco - Ar Livre](#)

Você acaba de correr uma maratona e sente como se seus ossos e músculos tivessem sido batidos em um liquidificador. Se procurar ajuda de um médico, conta o jornal inglês *The Guardian*, vai encontrar conselhos nada reconfortantes: permanecer mergulhado em uma banheira com gelo; beber água, mas não muita; comer comida salgada, mas só um pouquinho. [A reportagem traz algumas dicas para o maratonista se recuperar de forma \(um pouco\) menos sofrida.](#)