

¿Buscas formación?

[Cursos de Verano](#) | **Actualidad** | [Club a+](#) | [Centros de Formación](#) **Alta Gratuita** | [Anuncios / Clases](#) | [Recomendados](#)

► [Inicio](#) / [Actualidad](#)

## Actualidad: Breves



**Carolina Ferreiro**  
Redacción Aprendemas.com  
10/07/2009



Imprimir



Enviar



Opinar



Cambiar aspecto



### La cerveza y el deporte son buenas aliadas

A partir de ahora no nos debería resultar nada extraño ver como un deportista se toma una caña nada más terminar su jornada de ejercicio. Y es que un estudio realizado por la Universidad de Granada ha revelado la idoneidad de esta bebida en el equilibrio de la dieta de las personas que realizan deporte pues su alto contenido en elementos antioxidantes, ayuda a reducir los efectos secundarios que deja el ejercicio físico, como las agujetas y la fatiga. Además, los componentes vitamínicos y minerales de la cerveza la convierten en un alimento ideal para la recuperación del metabolismo hormonal.

[Más Información](#)



¿Quieres Opinar tú?

[\[Volver al histórico de Breves\]](#)

Escribe tu opinión.

#### La cerveza y el deporte son buenas aliadas. (10/07/2009)

(max. 1500 caracteres)

Nombre

Apellidos

Apodo

Email

Deseo recibir información periódica vía e-mail sobre el sector de la Formación/Educación.

Escriba los caracteres que vea en la imagen:



### Boletín Gratuito

★ [Alta gratuita](#). Reciba ahora gratis en tu email nuestra gaceta de formacin.

email  >>