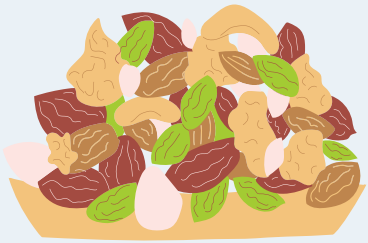
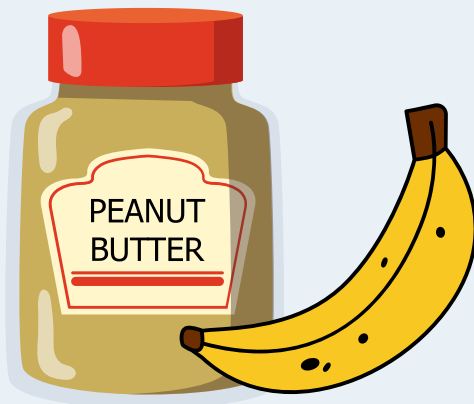


Snacks pre ejercicio

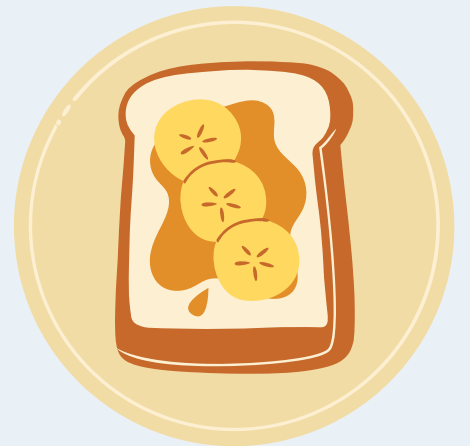
30 min antes:



semillas + fruta deshidratada

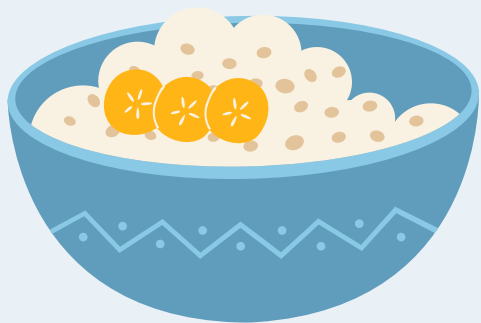


crema de cacahuate + futa



pan con crema de cacahuate y mermelada o fruta

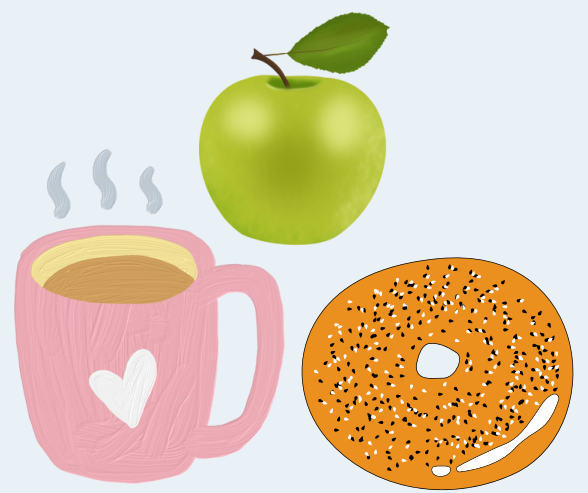
60 min antes;



avena con leche y fruta



yogurt con fruta y cereal

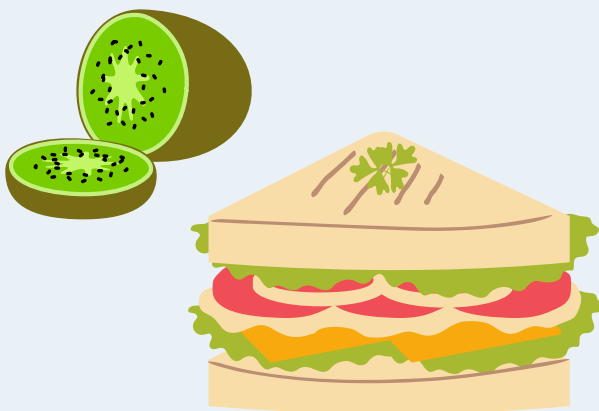


café con leche + fruta + bagel

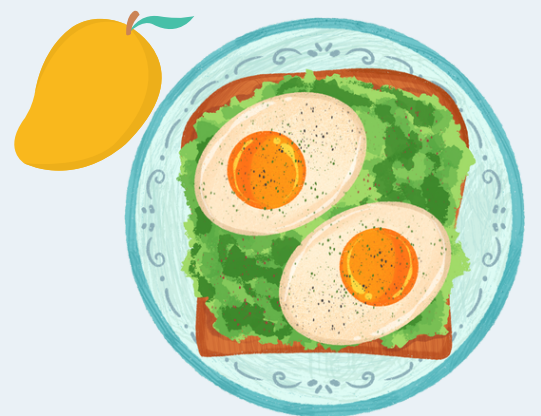
90 min antes:



hotcakes de avena + fruta



sándwich de pavo y queso panela + fruta



pan con aguacate y huevo + fruta

Éstos son ejemplos generales, puede variar por el tipo de ejercicio, duración, intensidad, horario, objetivo, frecuencia en la que hace ejercicio, etc.