

SE FUERTE, DECI NO AL ALCOHOL



1. DESHIDRATA
2. RETRASA RECUPERACION
3. DISMINUYE TERMOREGULACION
4. DISMINUYE RECUPERACION DEL GLUCOGENO
(reserva de energía muscular)
5. INTERFIERE RECUPERACION DE
GOLPES/LESIONES/ENFERMEDADES
6. DISMINUYE RESERVAS DE VITAMINAS Y
MINERALES DEL CUERPO
7. DISMINUYE TIEMPO DE REACCION Y LA
COORDINACION
8. ENGORDA
9. NO NUTRE AL MUSCULO
10. AUMENTA ACCIDENTES DE TRANSITO
11. ES ADICTIVO