

Testsúlycsökkentés és sportteljesítmény: hol a határ?

forrás: medicalonline.hu



A nyolcvanas évek vége óta számos diétatípus terjedt el, amelyek rendkívül szélsőségesek. Ezeknek a diétáknak a követése élsportolók esetében szigorúan tilos, mivel a sportteljesítményt jelentősen csökkentik.

[Bővebben>>>](#)