

A táplálkozás jelentősége labdarúgóknál



Ahhoz, hogy a labdarúgó a 2 x 45 perces mérkőzés alatt maximális teljesítményt nyújtson, a megfelelő táplálkozásnak és folyadékpótlásnak kitüntetett szerepe van. A hosszú hónapokon át tartó, kemény edzőmunkát „agyon lehet ütni” a kedvezőtlen étkezéssel és a hiányos folyadékfogyasztással. Lássuk, milyen főbb ismérvekkel jellemezhető a világ legnépszerűbb sportága.

[Bővebben>>>](#)