

Szénhidrát és folyadék pótlás – elsősorban úszóknak



A szénhidrátok kritikus szerepet töltenek be a sporttevékenységek során, különösen az állóképességi teljesítmény szempontjából tekinthetőek meghatározó tényezőnek. Az élsportban a cél a teljesítmény maximalizálása, és ennek érdekében a szénhidrátoknak (glikogén illetve vércukor) minél nagyobb mennyiségben kell rendelkezésére állnia.

[Bővebben>>](#)