

0 0 bet365

Resumo. Beber Gatorade apó 30 minutos ou mais de exercício intenso pode ajudar a substituir rapidamente a água e eletrólitos que você perde suando. No entanto, beber água muito da mesma coisa. Gatorade não é insalubre, mas tem grandes quantidades de açúcar e sal.

Gatorade não é ruim para você? - Verywell Health :
-gatorade-bom-para-você-5215589

Os principais ingredientes tanto Powerade quanto Gatorade são: água, um tipo de açúcar, citrato de cálcio e sal (1, 2). Powerade adoçado com xarope de milho de alta frutose, enquanto Gatorade contém dextrose. Dextrose quimicamente idêntica ao açúcar regular (1, 2).

Powerade vs. Gatorade: Qual a diferença? - Healthline
Healthline : nutrição ;
Powerade-vs-gatorade

Powerade vs. Gatorade: Qual a diferença? - Healthline
Healthline : nutrição ;
Powerade-vs-gatorade

Powerade vs. Gatorade: Qual a diferença? - Healthline
Healthline : nutrição ;
Powerade-vs-gatorade