

www estrelabet com

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

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

Os principais ingredientes tanto Powerade quanto Gatorade são: água, um tipo de açúcar, ácido cítrico 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

While Adobe flash Player Plugin Is No longer supporting; you Can still access the content on NuMuKi? Just arquivo and install our custom Mac Browser