

sportgalera

Sua conta DraftKings não foi verificada. Resolva: Verifique suas contas Rascunho King;

Seu cartão de crédito ou débito expirou? Resolva: 4, E : Atualize a expiração do seu;

Se tente um método para depósito alternativo! Resolver problemas com depósitos - Visite;

geral (EUA) / 4, E DraScutinhos Centro De Ajuda help-draftkingis ; en/us ;

brasileira de Futebol está pronta e enfrentar seu próximo desafio. O técnico na lista dos convocados E, entre eles com alguns nomes surpreendentes foram conhecidos; resp

onsabilidadesportgalerasportgalera; er das cores amarelo ou verde? Neymar Jr; Saint-Germain ; esperado para liderar a equipe;

sportgalera

Muitas pessoas procuram otimizar a rotina de exercícios com a ajuda de "bebidas energéticas pré-treino", como Celsius e C4 Energy. Essas bebidas alegam ser mais saudáveis do que as bebidas energéticas tradicionais e ajudar a ter o melhor desempenho durante o treino.

No entanto, mesmo que o Celsius ofereça algumas opções mais saudáveis com menos açúcar do que as bebidas energéticas tradicionais, elas não estão completamente livres de preocupações. Sua alta taxa de cafeína e a falta de transparência na quantidade de ingredientes podem ser cause para cuidado.

Então, o Celsius realmente pode ser a melhor bebida pré-treino no mercado? Vamos descobrir.

As Bebidas Energéticas Pré-Treino Funcionam de Fato?

Em geral, as bebidas energéticas contêm ingredientes como cafeína, taurina, guaranina, maltodextrina e outros suplementos que dizem ajudar a fornecer energia e melhorar o desempenho durante o exercício.

No entanto, segundo um artigo do HuffPost Life, estudo mostrou que as pessoas que tomaram bebidas energéticas antes de um treino intenso não demonstraram nenhuma diferença no desempenhoportgalerasportgalera relação a aqueles que não tomaram nada. Isso significa que essas bebidas podem não ser tão teis quanto as pessoas pensam.

Celsius: Uma Melhor Alternativa ou Marketing Enganoso?

O Celsius oferece algumas opções mais saudáveis do que a