

O O bet365

O O bet365 Miami foi chocante e alguns dos seus companheiros de equipe, especialmente Para Mbappe. Teria mbalappa fica do lado com Messias: "Ele não conseguiu o respeito

atendo os companheiro De Equipe no Lyon St -tienne Karim Benzema pelo Madrid; bate MBAPPE um pr

ino da Futebol / ESPN

O O bet365

Muitas pessoas procuram otimizar a rotina de exercicios com a ajuda de "bebidas energéticas pr-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 pr-treino no mercado? Vamos descobrir.

As Bebidas Energéticas Pr-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 exercicio.

No entanto, segundo um artigo do HuffPost Life, estudo mostrar que as pessoas que tomaram bebidas energéticas antes de um treino intenso não demonstraram nenhuma diferença no desempenho. 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 as bebidas energéticas tradicionais, usando ingredientes como vitaminas, cafeína, taurina, guaranina e outras ervas.

Além disso, o Celsius possui menos açúcar do que as bebidas energéticas tradicionais, o que pode ser uma ótima opção para aqueles que procuram reduzir o ingestão de açúcar. N