

poker star gratuito

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 é ruim para você? - Verywell Health

Gatorade bom para você? - 5215589

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

Powerade vs. Gatorade: Qual a diferença? - Healthline

Powerade vs. Gatorade

Powerade vs. Gatorade

Powerade vs. Gatorade

Powerade vs. Gatorade

Powerade vs. Gatorade

Powerade vs. Gatorade