

Ludijogos

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

Powerade vs. Gatorade: Qual é a diferença? - Healthline

Powerade-vs-gatorade

Powerade vs. Gatorade: Qual é a diferença? - Healthline

local multiplayer you can do so without
ing out the additional money. How to play local Multi Player online or Offline in Call