

Version2 試合や練習のときの補給について

試行錯誤して進化していきます。

2011・10・8

(注意:スポーツ中に急激かつ大量の糖分を摂取することは逆効果である)



- ・食事は試合の3時間前までに済ませます。3日くらい前から炭水化物を中心に(カーボローディング)
- ・運動前や運動中にアミノ酸を摂取すると、疲労の感知を遅らせることができる。
- ・クエン酸はエネルギーを発生させるマシンの回転源
(クエン酸の活動時間は2時間、分割的に摂取)

(アミノバイタルはそれでも効いたかな～・疲れないかな～程度の効果はあったと感じています)