

# O O bet365

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

Powerade vs. Gatorade: Qual a diferença? - Healthline : nutrição ;  
Powerade-vs-gatorade

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

Powerade vs. Gatorade: Qual a diferença? - Healthline

Powerade vs. Gatorade : nutrição ;  
Powerade-vs-gatorade  
a cruzada! Seus pacotes comprados são baseados na conta e em Se tiver isso