

O O bet365

Muitas pessoas procuram otimizar a rotina de exercícios com a ajuda de "bebidas energéticas pré-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 op es mais saudáveis com menos a car do que as bebidas energéticas tradicionais, elas não estão completamente livres de preocupa es. 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 pré-treino no mercado? Vamos descobrir.

As Bebidas Energéticas Pré-Treino Funcionam de Fat o?

Em geral, as bebidas energéticas cont m ingredientes como caf e, taurina, guaranina, maltodextrina e outros suplementos que dizem ajudar a fornecer energia e melhorar o desempenho durante o exercício.