**Odżywki węglowodanowe - doskonałe źródło energii**

**Jeżeli jesteś osobą aktywną fizycznie, musisz wiedzieć, że regularny i intensywny wysiłek fizyczny może powodować deficyt energetyczny. Dlatego właśnie bardzo ważne jest regularne uzupełnianie utraconej energii, w czym doskonale mogą pomóc odżywki węglowodanowe!**

**W jakim celu stosuje się odżywki węglowodanowe?**

Systematyczny wysiłek fizyczny powoduje zwiększone zużycie energii i rosnące zapotrzebowanie na węglowodany, które są paliwem dla organizmu i wspierają odpowiednie funkcjonowanie. Niedobór węglowodanów może mieć wiele negatywnych skutków, takich jak zmniejszona wytrzymałość i spadek siły. Aby trening był jak najbardziej skuteczny i efektywny bardzo ważne jest uzupełnienie niedoboru energetycznego. **Odżywki węglowodanowe** są na to doskonałym sposobem i odgrywają bardzo ważną rolę w diecie każdego sportowca.

**Rodzaje odżywek węglowodanowych**

Na rynku możemy znaleźć różne rodzaje odżywek węglowodanowych. Jedną z najpopularniejszych z nich jest dekstroza, czyli cukier prosty. Jest to bardzo często wybierana forma przez kulturystów. Węglowodany możemy znaleźć też pod postacią carbo, która dostarcza energii przez dłuższy czas i utrzymuje ją na stałym poziomie. Pozwala również wyeliminować uczucie zmęczenia. Najszybszą formą uzupełnienia deficytu energetycznego i dostarczenia odpowiedniej ilości glikogenu do mięśni są węglowodany vitargo, które stosuje się przed, w trakcie i bezpośrednio po wysiłku fizycznym. [Odżywki węglowodanowe](http://bodyhouse.pl/pol_m_Suplementy_Weglowodany-336.html) powinny być stosowane według indywidualnych potrzeb i dopasowane do ilości i intensywności treningów.



Szeroki wybór *odżywek węglowodanowych* znajdą Państwo w naszym sklepie internetowym. Zapraszamy!