

La birra distrugge gli effetti benefici dell'allenamento

Dopo l'allenamento o le competizioni sportive, l'alcool è una cattiva bevanda dissetante (<https://coolandclean.ch/it/themen/sporternaehrung/Wasser--Tee-oder-Sportgetraenke->) .

Perché l'alcool ...

- altera l'equilibrio idrico (<https://coolandclean.ch/it/themen/Alcool/Alkohol-st-r-den-Wasserhaushalt>)
- compromette il bilancio di magnesio,
- ritarda la reintegrazione delle riserve di carboidrati (<https://coolandclean.ch/it/themen/sporternaehrung/Kohlenhydrate-geben-Energie>),
- impedisce la decomposizione dell'acido lattico nei muscoli,
- riduce la distribuzione dell'ormone della crescita testosterone.

Conclusione

L'allenamento non produce alcun effetto benefico.

Maggiori informazioni sull'argomento:

Pressione di gruppo verso l'alcool (<https://coolandclean.ch/it/themen/Alcool/Gruppendruck-bei-Alkohol>)

Consigli per saper dire no (<https://coolandclean.ch/it/themen/Alcool/Tipps-zum-Neinsagen->)

Gioco di ruolo «Un giro di birra per tutti» (<https://coolandclean.ch/it/themen/Alcool/Rollenspiel--Eine-Runde-Bier-f-r-alle->)

Per maggiori informazioni: <https://www.coolandclean.ch>