



Nie od dziś wiadomo, że odpowiednie żywienie sportowców czy osób aktywnych fizycznie stanowi kluczową rolę w osiągnięciu zamierzonych celów. Oczywiście, nasz jadłospis powinien pokrywać zapotrzebowanie na wszystkie makroskładniki. Jednak warto zwrócić uwagę, że głównym źródłem energii w diecie wśród tej grupy osób są węglowodany.

