

BIRRA COME WORKOUT

Studi svolti dal Prof. Hendriks in Olanda hanno dimostrato come possa reintegrare quanto da noi speso in allenamento



acqua (intorno al 90%), di etanolo, carboidrati, proteine, anidride carbonica, aminoacidi essenziali, **potassio, sodio, calcio, magnesio, fosforo, rame, ferro, vitamina B1, B2, B3, B5, B6, B9 e H.**