

Proteine

Welche Schlussfolgerung zieht der Autor des nachfolgenden Textes zum Gebrauch von Proteinen im Sport?



<https://www.trainingsworld.com/training/krafttraining/sporternaehrung-proteine-braucht-sportler-2823816>

Lösung:

Lösung: Proteine sind in der normalen Nahrung genügend vorhanden. Eine Proteinsupplementierung ist höchstens unmittelbar vor- oder nach dem Training angezeigt, kann aber ohne weiteres mit proteinreicher Nahrung vollzogen werden.