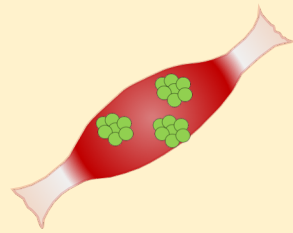




運動前

骨格筋

グリコーゲン



エネルギー源として
グリコーゲンを貯蔵

レースや試合
運動

運動後

疲労
困憊



グリコーゲン
枯渇

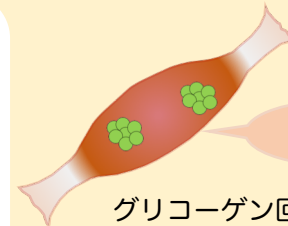
休息

糖のみ
補給



休息後

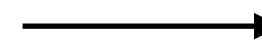
疲労回復
不十分



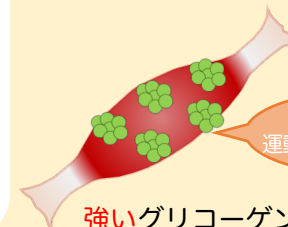
グリコーゲン回復

or

糖
+ファイトケミカル
補給



疲労回復
運動パフォーマンスの向上



強いグリコーゲン回復!?