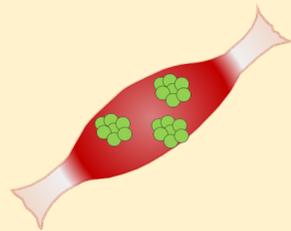




### 運動前

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

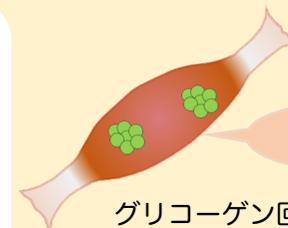
### 休息

糖のみ  
補給



### 休息後

疲労回復  
不十分



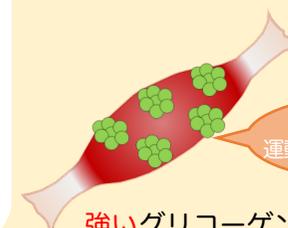
グリコーゲン回復

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!?