



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)

[Odborná poradna](#) 8. 8. 2019 |



Mgr. et Mgr. Jitka Laštovičková

# Jak je to se sacharidy během sportu a následně pak?

URL článku: [odborna-poradna/jak-je-to-se-sacharidy-behem-sportu-a-nasledne-pak\\_\\_s20060x19446.html](http://odborna-poradna/jak-je-to-se-sacharidy-behem-sportu-a-nasledne-pak__s20060x19446.html)

Jak je to se sacharidy během sportu a následně pak? Slyšela jsem ,ze při vytrvalostním sportu (cyklistika,chůze, aerobik apod) kdy se provádí aktivita 60 < více min tak jsou sacharidy potřebnější než bílkoviny a měl by takový člověk jist převážně sacharidy ?



Chci číst celý článek

Pro přečtení celého článku musíte být přihlášení:

E-mail

Heslo

Ochrana proti spamovacím robotům. Odpovězte prosím na následující otázku:

**Jaký je letos rok?**

Přihlásit se a číst článek

Nejste ještě registrovanými uživateli? Napravte to, zvládnete to za pár sekund.

[Registrace](#)

---

Copyright © 2025

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)