

Sering kram perut pada saat olahraga?

Sebelum olahraga Jangan makan berlebihan, dan makan di waktu yang tepat.

2-4 jam sebelumnya

Konsumsi makanan lengkap, namun saat mendekati waktu olahraga, konsumsilah shake pisang yang dicampur dengan madu dan kacang almond

20-30 menit sebelumnya

Karbohidrat mudah cerna, seperti buah pisang, apel dan pepaya



Pisang & Madu kurang Nampol Untuk Nambah Energi Sebelum Olahraga?

*Coba lihat
faktanya..*

Pisang merupakan salah satu buah favorit karena kaya akan zat gizi dan merupakan **sumber karbohidrat yang mudah dicerna** dan diubah menjadi energi dalam tubuh.

Pisang juga kaya akan **potassium** yang dapat **membantu menghindarkan dari kram** selama latihan. Pisang dipercaya sebagai salah satu bahan makanan terbaik sebelum latihan.

