?????? "First GAINER" ?????? 1000 ??. "Be First" 754882

???????: ???? ??? ????????
????
1070 ???

[?????? ?????? ?? ??????]

?????????????[??????]

???????? ???????? ????? ??????? ??????????? ?????????????????? 80% ??????????? ????????????? ????? ? ????????? ??????????? ??????? ?????????? ? ??????? ???????? ????????. ?????????? ?????????? ?????????? BCAA ? ?????????? ?????????? ??????????? ????? ???????? ????????????? ???????? ??????? ????? ?????????? ??????????? ???????? ? ??????????? ?? ??????????, ? ????? ????? ???? ? ???????????. [5]? ?????? ?????????? ????????????? ????? ?????? ???????? ????????/???????, ? ?????? ????-????????????, ?????-???????????, ??????????? ????????, ??????????, ???????????????, ??????? ???????????????, ?????????????????, ? ????? ????????, ????? ??? D, ? ????????, ????? ??? Ca2+. ??? ?????????? ??? ?????????? ?????????? ??????? ?? ????????? ????????:??????????? ? ???????????, ????????????? ?????? ???????????? ?????????? ?, ????? ???????, ???????? ?? ????????.????????, ?????????????????, ????????? ????????? ? ??????? ? ?????????, ? ??????????? ???????? ??????? ??????????????? ? ?????????????

??????????.??????????????? ???????????, ???????? ??????? ? ?????? ??????????? ???????? ??????????????? ??????????? ??????????? GSH, ?????????? ??????????? ??????????. [6]