

Стратегия	Практический ориентир	Когда особенно важна	Уровень доказательности
Углеводы	1–1,2 г/кг/ч в первые 4 ч ; глюкоза и фруктоза в соотношении 2:1 ; 7–12 г/кг/сут для полного восполнения	Две тренировки в день, соревнования, большие объемы	Высокий
Белок	20–40 г качественного белка после тренировки; далее каждые 3–4 ч	Силовые тренировки Тренировки на выносливость	Высокий
Белок + углеводы	Добавить 0,3–0,4 г/кг/ч белка при недостатке углеводов	Если трудно набрать нужное количество углеводов	Высокий
Гидратация	0,4–0,8 л/ч во время нагрузки; после — 125–150% от потерянной массы тела	Жара, влажность, короткий интервал между сессиями	Высокий
Электролиты	Особенно важны при больших потерях пота	Длительные тренировки, жара	Высокий
Омега-3	Возможный дополнительный инструмент	Болезненность мышц	Ограниченный
Антиоксиданты	Возможны точечно; избегать избытка добавок	Выраженный окислительный стресс	Ограниченный
Бикарбонат натрия	Полезен в специфичных сценариях	Короткие интервалы между высокоинтенсивными сессиями	Умеренный
Кофеин	Потенциально ускоряет восполнение гликогена в отдельных схемах	Требуется ускоренное восстановление; хорошая переносимость	Умеренный
Креатин	Возможное усиление накопления гликогена	Отдельные сценарии, особенно у нетренированных	Умеренный