

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



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

[?????? ?????? ?? ??????](#)

[????????????????????????](#)

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

