

サプリメントを取る時間

	朝	トレーニング 1時間前	トレーニング 30分前	トレーニング 30分以内	トレーニング 1時間以内	寝る前
プロテイン	◎	○	◎	◎	○	◎
BCAA			○			
EAA			○			
マルチデキス トリン (炭水化物)	○	○	◎	◎		
クレアチン	○	○				