

## 开始养生 degster发文决心比赛中只喝水 保养身体

OG战队选手degster在个人Telegram频道上表示自己打算在赛场上只喝水，放弃喝碳酸饮料的习惯。他觉得这有助于保养自己的身体。



“赛场上的诱惑太大了。但我会努力放弃像可乐这样的碳酸饮料，做到只喝水。我觉得这将是我生活中的巨变，但有助于保护我的身体。否则我只会沉迷于碳酸饮料，狂饮不止。”

先前Dota2职业选手Nikita Daxak Kuzmin分享了如何在集训中营养搭配。据他介绍，选手们的食物都是自制的，没有任何快餐。

本文链接：<https://dqcm.net/zixun/16736633216399.html>