Può capitare, agli atleti, ma anche a qualsiasi persona, di trovarsi in una condizione di affaticamento, di spossatezza. Una situazione di "malavoglia", nella quale manca la voglia di fare.

Spesso, questa situazione è dovuta ad un basso livello di glicogeno epatico.

In queste condizioni, consumare una porzione di carboidrati complessi, sopratutto alla sera, ripristinerà le scorte di glicogeno epatico, restituendo concentrazione ed energia all'organismo.

Può essere utile anche consumare bevande ricche di fruttosio, per ripristinare le scorte di glicogeno.