

FRISSÍTÉSI TÚLÉLŐKALAUZ

Akik sportolnak, azok izzadnak, akik izzadnak azoknak frissíteniük kell, akik frissítenek azoknak elsősorban a hidratációra kell figyelniük, amennyiben egy órán túl sportolnak, akkor pedig már az energiabevitelre is.

Egy óra körüli sportolás esetén minden elfogyasztott 1,5 dl víz megkíván egy sótablettát, 1 órán túl már bekapcsolódik az energiapótlás is, amelyhez legmegfelelőbb hipotóniás vagy izotóniás italokat fogyasztani, amelyek tartalmazzák, az elvesztett elektrolitokat („sókat”) valamint energiát is biztosítanak.

Egy frissítési periódus hossza minimum 20 perc, ennél sűrűbben ne vegyél magadhoz frissítőt.

Ha az adott frissítési periódusban folyékony szénhidráttartalmú frissítőt veszel magadhoz, akkor tilos egyéb szilárd frissítőt fogyasztani.

Frissítőállomást sosem hagyunk ki! Maratoni távig ökölszabályként említhető taktika, hogy páratlan frissítőállomás víz+sótabletta, páros frissítőállomás izotóniás vagy hipotóniás ital és így tovább. A táv utolsó harmadában az izoital helyettesíthető szénhidráttartalmú zselével, amely tartalmaz nátriumot is (100mg feletti mennyiségben), 1,5-2dl víz elfogyasztása mellett.

Ultratávok esetén egyedi tapasztalás kell, de a megnövekedett mennyiségű szénhidrátigény miatt végig izo vagy hipotóniás ital a megfelelő frissítés akár picit az ajánlásnál sűrűbbre keverve az oldatot. Figyelem! Csakis akkor keverd sűrűbbre, ha konzultáltál a gyártóval és kitalasztad a hatást. Az <i:am> mineral+energy drink 2 kanál helyett 3 kanállal is fogyasztható per fél liter. A szénhidrát tartalmú ital helyettesíthető szénhidrát és nátrium tartalmú zselével+ vízzel. Figyelj a frissítési periódusokra!

Az izo vagy hipotóniás italt sótablettával (+víz) kiegészíteni csak 25 fok feletti hőmérséklet esetén szükséges. Körülbelül egy tablettával óránként (+víz) .

Ha baj van, puffadás, gyomorkotyogás egyebek, akkor lassíts, akár sétálj és vegyél magadhoz sótablettát és vizet majd várj, hogy rendeződjön a helyzet. Kerüld a túlzott fogyasztást, nem attól leszel jobban, hanem attól, ha segíted a szervezeted abban, hogy a hidratáltságát biztosítod, amely elősegíti a bevitt energia hasznosulását.

Kérlek oszd meg mindenkivel, akinek szerinted hasznos lehet!

