



FUTÁS

WWW.SPONSER.HU



FELKÉSZÜLÉS

A versenyt megelőző napon könnyen emészthető, szénhidrátokban gazdag ételeket fogyassz! Kerüld a zsírokat és a rostokat! Minél hosszabb egy verseny, annál fontosabb a teljes glikogénkészlet, és a folyadékegyensúly, valamint az elektrolitegyensúly fenntartása.

ELECTROLYTES

Ezek az alacsony kalóriatartalmú pezsgótabletták a frissítő íz mellett fontos elektrolitokat biztosítanak a szervezetednek. Könnyen elkészíthetőek, és bárhova magaddal viheted.

CARBO LOADER

A 90 percet meghaladó eseményekre javasoljuk. A maximálisan feltöltött glikogénraktárak fontosak a tartós energia és az optimális teljesítmény érdekében.

NITROFLOW PERFORMANCE² & RED BEET VINITROX

Javítja a véráramlást, növeli a fáradtság-toleranciát az értágító és sejtvédő hatásának köszönhetően, melyek pozitívan befolyásolják a teljesítményt. Ideális esetben a feltöltést a versenyt megelőző 4-5 napban kezd meg, majd fogyaszd még a versenyt követő 2 napban a gyorsabb regeneráció érdekében.



ELŐTTE

A verseny előtti órákban igyál rendszeresen, és fogyassz néhány falat szénhidrátokban gazdag snacket. Kerüld a teltségérzetet! Az utolsó főétkezést kb. a verseny előtti 3-4 órára időzítsd!

HIGH ENERGY BAR

Ez a kiváló minőségű szelet gyors és tartós energiát biztosít a csúcsteljesítményhez. Könnyen emészthető, mely ideális étel 30 perccel a verseny kezdete előtt. Az energia szelet fogyaszthatod a verseny közben is.

ACTIVATOR

Az Activator 200 éberen tart, és segíti a koncentrációt, valamint maximális energiát biztosít a versenyen. 200 mg tiszta koffeint tartalmaz zöld teából, guaranából és mátéból. A különböző formuláknak köszönhetően szakaszos energiazabadozást biztosít. Fogyaszd a kívánt hatás elérése előtt 40 perccel.



KÖZBEN

A tartós fizikai teljesítmény rendszeres folyadék-, szénhidrát- és elektrolitellátást igényel. Ezért az energia szeletek és gélek ideális ételek az aktivitás során. Az edzettségi állapottól és az alkalmazkodástól függően az optimális szénhidrátbevitel kb. 50-80 g/óra.

Igyál rendszeresen, de egyszerre ne túl sokat! Figyelj a szomjúságérzetre!

COMPETITION[®]

A Competition a legjobb sportital futók számára. Széles szénhidrát spektrumot kínál a gyors és tartós energiaellátás érdekében. Savmentes, nagyon enyhén ízesített, pH-semleges és elektrolitokkal dúsított.

LIQUID ENERGY

Kényelmes energiaellátást biztosít az aktivitás során. A kiválóan emészthető, gyomorbarát energia gélek gyorsan ellensúlyozzák az energiahányt. Több kiegészítésben és ízben érhetőek el. Az ásványi anyagokkal, aminosavakkal és/vagy koffeinnel dúsított energiagéleket rendkívül jól tolerálja a gyomor, glutén- és laktózmentesek, könnyen illeszthetőek akár a vegán étrendbe is.



UTÁNA

A verseny utáni 30 perc döntő fontosságú a gyors regeneráció és az edzés hatékonysága szempontjából. A célba érkezést követően azonnal kezd meg a folyadék- és elektrolitvisszatöltést. Fogyaszd el az első adag könnyen emészthető energiát szénhidrátokból, még akkor is ha nem vagy éhes. Fogyaszd el kb. 20 g gyorsan felszívódó, jó minőségű fehérjét. Jó választás egy komplex szénhidrát-fehérje ital.

PRO RECOVERY

A Pro Recovery kiváló minőségű fehérjék és szénhidrátok különleges keverékét biztosítja az izmok optimális regenerációjához egy kemény verseny vagy edzés után. Megfelelő és könnyen elkészíthető vízzel. 50/36 és 44/44-es fehérje-szénhidrát arányban is elérhető, hogy az igényeidnek megfelelő választásd.