

# VYVINUTO S PROFESIONÁLY

Průvodce sportovní výživou **NUTREND**  
pro **AUTHOR ZNOVÍN CUP**

**PŘED**



**B4 ACTIVITY**  
ideální předzávodní jídlo \*



**ENDURO BCAA** \*\*  
použijte 3 kapsle pro ochranu  
svalů a pro podporu výkonnosti



**ACCELER** \*\*  
podpora výkonnosti



**MAGNES LIFE** \*\*  
pro řešení svalových křečí

**TIP**

**53 km**

**BĚHEM**



**ISODRINX**



- > zvolte hypotonické ředění
- > popijte pravidelně v průběhu celého závodu

\* potraviný učeneč pro zvláštní výživu \*\* doplňků stravy

**PO**



**ISODRINX** \*  
sportovní nápoj, dodá energii  
i tekutiny



**REGENER** \*  
regenerační nápoj, vypijte během  
20 až 30 minut po skončení závodu



**Jaroslav Kulhavý**  
cyklistika MTB

## STAŇ SE VÍTĚZEM

**NUTREND**®

www.nutrend.cz

OFICIÁLNÍ DODAVATEL  
ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU

SLOVAKIA  
Olympic Team

CZECH TEAM  
PARALYMPIC

# VYVINUTO S PROFESIONÁLY

PŘED



## PŘED = TEKUTINY + ENERGIE

Pokud chcete podat nejlepší možný výkon během závodu, nezapomeňte se s dostatečným předstihem před závodem zavodnit! Ideální je den předem zvýšit příjem tekutin.

**ISODRINX** - cca 2 hodiny před závodem začněte popíjet, zvolte hypotonické ředění. Jednu odměrku (35 g) rozpustíte do 750 ml čisté vody, ne minerální!

Doplňte energii i před startem!

Vhodná je speciální kaše **B4 ACTIVITY**, která vás zasytí, ale nezatíží trávicí trakt. Zkonzumujte ji cca 60 minut před startem.

BĚHEM

## BĚHEM = ENERGIE + TEKUTINY

Dehydratace je největší nepřítel sportovce, snižuje výkonnost a může dokonce vést i ke zranění. Proto dbejte na pravidelný pitný režim při závodě.

**ISODRINX** - použijte hypotonické ředění, jednu odměrku do 750 ml čisté vody, ne minerální!

Pijte pravidelně každých 15 až 20 minut výkonu. V průběhu 1 hodiny výkonu byste měli vypít nejméně 500 ml tekutin. Kvalitní pitný režim bohatý na sacharidy a minerály zajistí efektivní hydrataci organismu.

**ENERGIE** - dodávejte ji pravidelně a zabráníte tak vyčerpání a svalovým křečím. Tělo při zátěži dominantně využívá jako zdroje energie sacharidy. Pokud dojde k vyčerpání jejich zásob, pak dochází k nepříjemnému pocitu těžkých nohou, nedostatku cukru v krvi (hypoglykémie) a zvýšené únavě.

Pokud chcete udržet intenzitu, měli byste zkonzumovat každou hodinu výkonu 30 - 60 g sacharidů. Nikdy ovšem nedodávejte více jak 30 g sacharidů najednou, můžete si tím způsobit nepříjemné zažívací problémy (průjem).



### CARBONEX \*\*

- > energetické tablety pro rychlé dodání energie
- > podporuje koncentraci
- > praktický jednorázový sáček



### ENDUROSNAACK \*\*

- > energetický gel pro postupné dodávání energie
- > používejte v první části závodu
- > vždy zapijte



### CARBOSNAACK \*\*

- > energetický gel pro rychlé dodání energie
- > použijte v druhé části závodu nebo v případě energetické krize
- > vždy zapijte



### TURBOSNAACK \*\*

- > rychlá energie pro finiš
- > použijte cca 20 minut před cílem
- > vždy zapijte

PO



## PO = TEKUTINY + REGENERACE

Jakmile skončíte závod, začněte myslet na regeneraci a to zvlášť v těch případech, kdy se chystáte sportovat i následující den.

**REGENER** - nejlepší řešení pro nastartování regenerace. Komplexní nápoj, který obsahuje sacharidy, aminokyseliny, antioxidanty i další funkční látky. K dostání také v jednorázovém sáčku.

Při závodě nikdy nezvládnete doplnit všechny potem ztracené tekutiny. Vypijte po závodě až 150 % ztracené hmotnosti při zátěži. Pokud tedy ztratíte 1 kg tělesné hmotnosti, pak byste měli po zátěži vypít 1,5 l tekutin. Pro doplnění tekutin můžete zvolit hypotonický naředěný **ISODRINX**.

\* potravinový účeně pro zvláštní výživu \*\* doplňků stravy

**NUTREND**®

www.nutrend.cz

OFICIÁLNÍ DODAVATEL  
ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU

SLOVAKIA  
Olympic Team

CZECH TEAM  
PARALYMPIC