

# Průvodce sportovní výživou NUTREND pro AUTHOR ZNOVÍN CUP

NUTREND®

## PŘED



**B4 ACTIVITY**  
ideální předzávodní jídlo



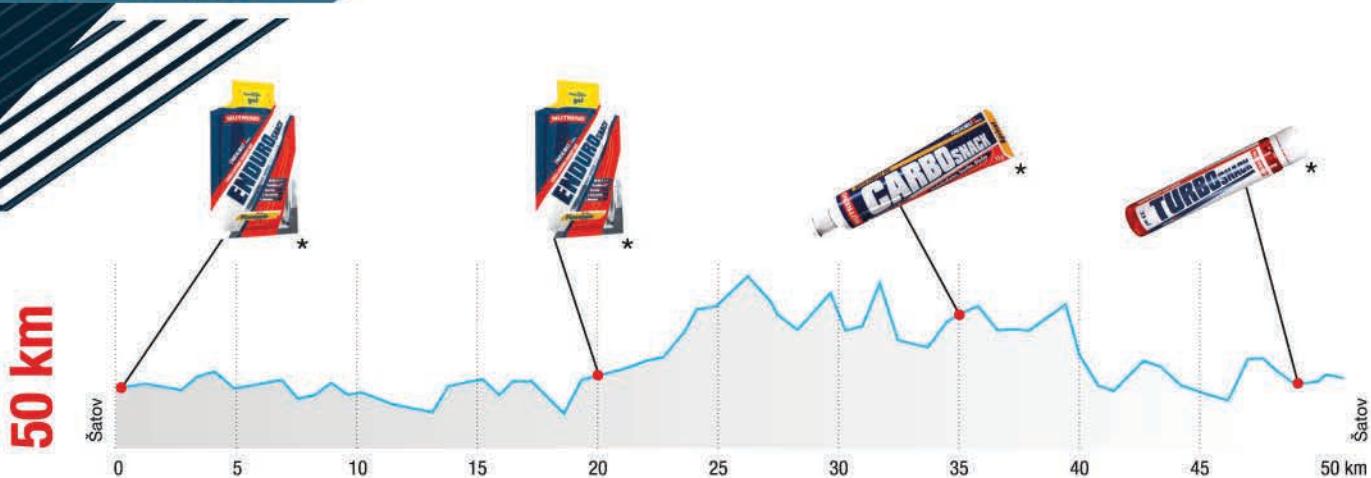
**ENDURO BCAA**  
použijte 3 kapsle pro ochranu  
sválu a pro podporu výkonnosti



**ISODRINK**  
sportovní nápoj, dodá energii  
i tekutiny



## BĚHEM



### TIPY balení Endurosнack



ISODRINK



> zvolte hypotonické řeďení  
> popijte pravidelně  
v průběhu celého závodu

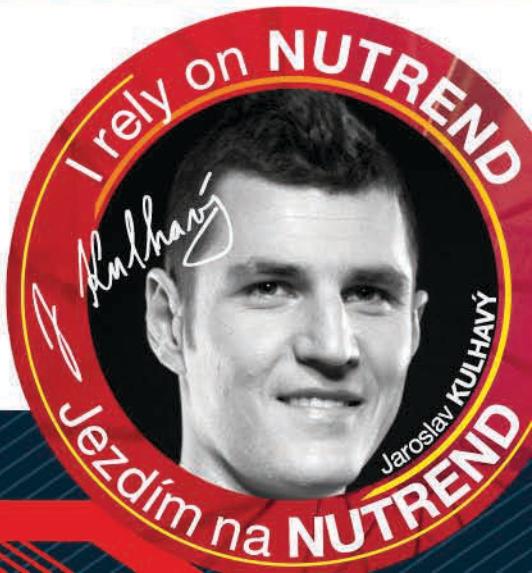
## PO



**ISODRINK**  
sportovní nápoj, dodá energii  
i tekutiny



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



## 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 popijet, zvolte hypotonické řeďení. Jednu odměrku (35 g) rozpuštěte do 700 - 750 ml čisté vody, ne minerální!

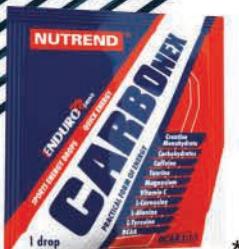
Doplňte energii i před startem!

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



## BĚHEM

BĚHEM = energie + tekutiny



### CARBONEX

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

### ENDUROSNACK

- > energetický gel pro postupné dodávání energie
- > používejte v první části závodu
- > vždy zapijte
- > **NOVINKA** - jednorázové odtrhávací sáčky

### CARBOSNACK

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



- TURBOSNACK** = rychlá energie pro finiš
- > velmi rychlá forma energie
  - > použíjte cca 20 minut před cílem
  - > vždy zapijte

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 řeďení, jednu odměrku do 700 - 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).

## 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. Jinou variantou přípravku vhodnou pro regeneraci je také **REGENER BAR**.



Při závodě nikdy nezvládnete doplnit všechny potom 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**.

**TIP**  
pro řešení  
svalových křečí

- > účinná kombinace hořčíku a vitamínu B6
- > dostatečně zapijte

