

Mit jelent az, hogy isotoniás sportital?

Az isotoniás ital a szervezet sejtjeivel azonos koncentrációjú, sem energiát, sem folyadékot nem von el felszívódása során.

Mire jó a VEROFIT ISOTONIC?

- **Folyadékpótlás:** felnőtteknél általában napi 2-3 liter folyadékpótlás szükséges, fizikai aktivitás során, a mozgás kapcsán elvesztett folyadék mennyiségét a végzett mozgás intenzitása, tartama, illetve a külső hőmérséklet határozza meg. Inni szomjúságérzet nélkül is kell. A folyadék és az ásványi anyagok izzadással történő elvesztése fáradtság érzésével jár. Az edzés vagy versenyzés közbeni, illetve utáni folyadékfelvétel célja a víz és ásványi anyag veszteség pótlása annak érdekében, hogy a keringő vérmennyiség



lényegesen ne csökkenjen, valamint az, hogy a szervezet energia raktárai szénhidráttal feltöltődjenek. Az edzés és verseny alatt az izzadás mértéke 2 liter/óra is lehet. A folyadék és elektrolit pótlásnál figyelembe kell venni, hogy a víz nem a legjobb folyadék sem edzés alatt, sem edzés után. Egyrészt a tiszta víz kevésbé jól szívódik fel, mint pl. a higított szénhidrát- és ásványi anyag tartalmú italok. Amennyiben a vízpótlás mellett az ásványi anyagok bevitele nem megfelelő, a folyadék jelentős része a szervezetből a vizelettel távozik. Megfelelő folyadékmennyiség nélkül a hőszabályozás sem oldható meg. Folyadék nélkül megemelkedik a szív frekvencia, a testhőmérséklet, ami kedvezőtlenül befolyásolja a teljesítményt, sőt extrém esetben végzetes kimenetelű is lehet.

- **Vitamin pótlás:** az izzadással elvesztett vitaminokat és ásványi anyagokat pótolni kell. A szervezet nem rendelkezik folyadék raktárakkal, a felesleges mennyiséget a vese hamar kiválasztja. Általában az egy órán túl tartó sporttevékenységnél szoktak komolyabb problémák jelentkezni, de 30 fok fölötti melegben, magas páratartalomnál ez az idő lerövidülhet.

- **Ásványianyag pótlás:** a só és nyomelem pótlás szintén fontos, hiszen izzadással nem csak tiszta vizet, hanem vízben oldott ásványi anyagokat is veszünk. Az ásvány anyagok deficitje teljesítménycsökkenéssel jár; izomfáradtság és görcsök, szédülés, hányinger lehetnek

a következményei. A VEROFIT ISOTONIC-ban lévő ásványi anyagok feloldás után töltött részecskékké válnak szét.

- **Energiapótlás:** szervezetünk gyakorlatilag szénhidrátokból nyeri az energiát, mely raktárak csak kevés ideig állnak rendelkezésre. A Verofit szinten tartja a vércukorszintet, ezzel kitolja a fáradtság küszöböt! A szénhidrátok pótlása csökkenti a fehérjék leépítését, a fáradás később jelentkezik, s jobb koncentrációképeséget és mozgáskoordinációt biztosít. Még a kisebb intenzitású, hobbyból vagy szabadidős sporttevékenységként űzött sportoknál is célszerű gondoskodni megfelelő folyadék- és elektrolit pótlásról. Szénhidrátforrásként gyümölcscukor és maltodextrin kerül felhasználásra.

Általános hatásai:

- kellemes ízű, nem terheli meg a gyomrot – citrom, vérnarancs és tropical ízekben;
- cukor hozzáadása nélkül, gyümölcscukor és maltodextrin hozzáadásával készült;
- a szervezetnek nem kell átalakítania, közvetlenül használja fel a benne levő anyagokat;
- véd a táplálkozási hiányosságok ellen;
- fokozottan teherbíróvá teszi a szervezetet;
- kitolja a fáradás határait ezáltal még több munkavégzést tesz lehetővé így növekszik a teljesítmény;
- felgyorsítja a zsírok és a szénhidrátok anyagcseréjét, ezáltal növeli az energiaszintet;
- erősíti az immunrendszert

Mikor és mennyit igyunk?

Célszerű már a hosszú verseny megkezdése előtt 1-2 órával 250-500 ml sportitalt magunkhoz venni. Verseny vagy edzés közben ajánlott kb. 20 percenként újabb 150-250 ml folyadék fogyasztása. Ajánlatos tehát edzés előtt, edzés közben és edzés után is inni.

Alkalmazás és adagolás:

- a dobozban található adagoló kanállal **1 liter vízhez 7-8 kanálnyi** mennyiség javasolt. Az adag értelemszerűen növelhető illetve csökkenthető a folyadék mennyiségétől függően. Az adag egyénileg szabályozható ízlés szerint;

- naponta többször is iható;
- edzés előtt, edzés közben, edzés után is iható;
- azonnal oldódik;
- hűthető de sokáig nem tárolható, mert a benne levő vitaminok erjedést indíthatnak el.

Összetétel:

Vitaminok:

100 ml

1 adag (30g)

***RDA%**

B1

0,1 mg 0,6 mg

10%

B2

0,1 mg 0,7 mg

10%

B6

0,1 mg 0,7 mg

10%

B12

0,2µg 1,2 µg 10%

C

8 mg 40 mg

10%

Biotin

5µg 25µg 10%

Niacin

1,6 mg 8 mg 10%

Folsav

20 µg 100 µg 10%

Pantoténsav

0,6 mg 3 mg

10%

E

1,2 mg 6 mg

10%

Ásványi anyagok:

Nátrium

40,6 mg 203 mg

**

Klorid

52 mg 258 mg

**

Kálium

20 mg 102 mg

1%

Kalcium

5 mg 25 mg

1%

Magnézium

7 mg 36 mg

2%

Foszfor

4 mg 20 mg

1%

[Dokumentum letöltése pdf formátumban](#)