



Když cukr není cukr

Na každém kroku nás pokoušejí různé sladkosti, lahůdky, dortíky, sušenky apod. Vtírává reklama nám je dokonce vnucuje jako nejvhodnější zdroj energie, jako bychom bez nich nedožili druhého dne. O to více však oslovují nás, běžce a všechny vytrvalce, protože náš oblíbený sport patří k těm energeticky náročnějším sportům. Takže energii potřebujeme a sladkosti se zdají být za tímto účelem tím pravým, neboť obsahují cukry. A o cukrech mluví i specialisté na výživu (respektive námi považovaní specialisté). Takže je vše v pořádku. Jak je to ale se sladkostmi a jejich vztahem k naší výkonnosti?

Běh, ať krosový nebo silniční, je vytrvalostní sport. Proto jsou pro tělo důležitým zdrojem energie sacharidy. Někteří odborníci jim říkají zjednodušeně cukry, ale určitě tím nemyslí běžný řepný cukr, který pod pojmem „cukry“ vidí většina spotřebitelů. A odsud pramení první nesrovnalost – mluvili výživoví specialisté o tom, že by ve vaší stravě měly dominovat sacharidy (cukry), neznamená to, že byste měli jíst především sladké. Dominovat by ve vašem případě měly komplexní sacharidy v podobě celozrnného pečiva a těstovin, rýže, luštěnin či brambor.

Ti zasvěcenější toto dobře vědí, ale přesto někteří podleli mylnému názoru, že po výkonu sladkosti mohou. Vycházejí z toho, že po skončení sportovní zátěže je vhodné přijmout tzv. rychlé sacharidy, tzn. potraviny s vysokým glykemickým indexem, kam cukrovinky a různé sušenky spadají. Proč se však doporučují rychle vstřebatelné sacharidové potraviny po výkonu? Protože se rychle vstřebá a uvolní živiny pro doplnění vyčerpaných energetických rezerv. Avšak pozor - sladkosti a sušenky tímto rychlým zdrojem rozhodně nejsou, protože obsahují velké procento zcela nevhodných trans mastných kyselin (nezdravý tuk), který vstřebání nejen výrazně zpomaluje, ale nepůsobí příznivě ani na náš organizmus, obzvláště vyčerpaný sportovní výkonem.

Co tedy vlastně jíst v souvislosti se sportem? Aby naše tělo opravdu nestrádalo během sportovní zátěže a odvádělo maximum, které po něm chceme, musíme mu vyjít vstříc. Asi nikoho nepřekvapí, že nejefektivnější řešení je to, které je **speciálně vyvinuté** právě pro sport a náročný výkon. A tímto speciálně vyvinutým pomocníkem je sportovní výživa, která dle vědeckých výzkumů a praktických zkušeností doplní přesně ty živiny, které jsou v daný okamžik potřebné, navíc neobsahují nic navíc, co by organizmus zatěžovalo či zpomalovalo trávení a vstřebání živin. Mysleme na naše svalová vlákna, ta potřebují přesně to palivo, které najdete ve sportovní energetické výživě Enervit, specialisty na výživu pro vytrvalce.

Kvalita, která poráží konkurenci

WWW.ENERVITSPORT.CZ
enervit@enervitsport.cz



Oficiální dovozce značky Enervit pro ČR a SR



Konkrétní doporučení:

před sportovním výkonem

- želé s komplexními sacharidy: **Enervit PreSport**
 - o energie s dlouhodobým a postupným uvolňováním
 - o nerozkolí hladinu krevního cukru, čímž ideálně připraví tělo na dlouhodobý výkon
 - o velmi dobře stravitelný (obsahuje pouze sacharidy), nezatěžuje žaludek
 - o přijmout dva kusy želé 1,5 až 2 hodiny před výkonem

během výkonu

- průběžně každých 15 až 20 minut popíjet po doušcích iontový nápoj **Enervit G Sport** v dávce 15g na 500 ml vody (hypotonicky naředěný)
 - o doplňování energie, minerálů proti křečím a především doplňuje tekutiny
- každých 45' přijmout koncentrovanou energii; na výběr je gel nebo energetické tablety v závislosti na subjektivních pocitech a zkušenostech:
 - o **Enervitene Sport gel** (určitě jej vždy dvěma doušky zapít)
 - doplnění rychle využitelné energie
 - zároveň dodá pomaleji se uvolňující zdroje energie
 - obsahuje aminokyseliny BCAA pro ochranu svalových vláken a podporu energizace organismu
 - o energetické tablety **Enervit GT Sport** (rozkousat, nechat rozplynout a rovněž zapít)
 - energetické tablety pro rychlé doplnění energie
 - sodík pro oddálení křečí
 - vitamíny pro podporu energizace organismu
 - tabletová forma je dobře skladná a snadno použitelná
- pro případ náhlé únavy a vyčerpání mít v záloze **Enervitene Sport koncentrát** (případně s kofeinem)
 - o „koňská dávka“ (60 ml) vysoce rychlé energie nakopne organismus, oddálí únavu, „vyždíme“ poslední zbytky sil
- jsou-li sportovní výkony dlouhé, nebo v případě příznaků hladu, je vhodné přijmout jako svačinu energetickou tyčinku **Enervit Power Sport**
 - o obsahuje různé formy sacharidů pro rychlé i postupné uvolňování
 - o ideální obsah tuku (pouze 6%) a bílkovin (18%) podpoří pocit sytosti a zažehnání hladu
 - o bílkoviny zároveň slouží jako zdroj živin pro obnovu poškozených svalových vláken
 - o vhodná je i jako svačina v průběhu náročného dne, kdy nemáme dostatek času na jídlo



ihned po skončení výkonu vypít regenerační nápoj **Enervit R2 Sport**

- jednoznačný vítěz v nevyhlášené anketě o neúčinnější regenerační nápoj pro zkrácení doby zotavení po sportu
 - podpoří rychlou a hlubokou regeneraci
 - doplní energii pro doplnění glykogenových zásob, které se budou určitě hodit v dalších dnech
 - obsahuje aminokyseliny pro obnovu poškozených svalových vláken
- do 90 minut po skončení výkonu pak přijmout lehké sacharidové jídlo, nebo druhou dávku Enervit R2 Sport

Enervit Team

www.enervitsport.cz

Enervit, kvalita, která poráží konkurenci

Kvalita, která poráží konkurenci

WWW.ENERVITSPORT.CZ
enervit@enervitsport.cz



Oficiální dovozce značky Enervit pro ČR a SR