



Jak się nawadniać w trakcie aktywności fizycznej?

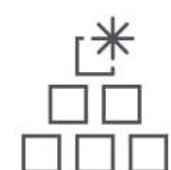


NAPOJE HIPERTONICZNE

- **Uzupełniają składniki tracone podczas wysiłku**
- **Osmolalność (> 330 mOsm/L)**
- **Zawartość węglowodanów: >10%**



Soki owocowe i warzywne



Mocno słodzone napoje



Żele dla sportowców



Uwaga! Podawane w trakcie intensywnego wysiłku mogą powodować zaburzenia żołądkowo-jelitowe, nudności, wymioty.



NAPOJE IZOTONICZNE

- **Idealne dla wysiłku o dużej intensywności < 60 minut lub umiarkowanej > 60 minut**
- **Osmolalność zbliżona do płynów ustrojowych (270-330 mOsm/L)**
- **Zawartość węglowodanów: 6-10%**
- **Zalecana temperatura napoju do spożycia: 15-21 stopni C**



W sposób doraźny skutecznie uzupełniają wodę, elektrolity i witaminy w organizmie, pozwalają zaoszczędzić zasoby glikogenu.

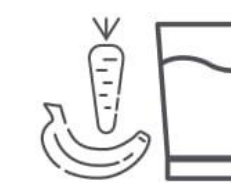


NAPOJE HIPOTONICZNE

- **Idealne dla wysiłku < 60 minut o niskiej lub umiarkowanej intensywności**
- **Osmolalność (200-250 mOsm/L)**
- **Zawartość węglowodanów: 5-7%**



Woda mineralna



Mocno rozcieńczone soki owocowe i warzywne



Mogą powodować rozcieńczenie osocza oraz obniżenie ciśnienia osmotycznego krwi, przez co przedwcześnie gaszą pragnienie, utrudniając odpowiednie nawodnienie. Nasilają diurezę, niewystarczająco uzupełniają tracony z potem sód.



JAK PRYZRZĄDZIĆ DOMOWY NAPÓJ IZOTONICZNY?



1,5 l wody



3 łyżki miodu



1/2 łyżeczki soli kuchennej



kilka kropli soku z cytryny