

# Průvodce sportovní výživou **NUTREND**

# NUTREND®

## pro AUTHOR PRAŽSKÁ 50 2011

3 klíčové principy, které byste měli dodržovat při vytrvalostním výkonu:

• dostatečná hydratace



• doplnění energie



• podpora regenerace



## Pro vaši jízdu...



\* 6 kapslí 45 minut před závodem

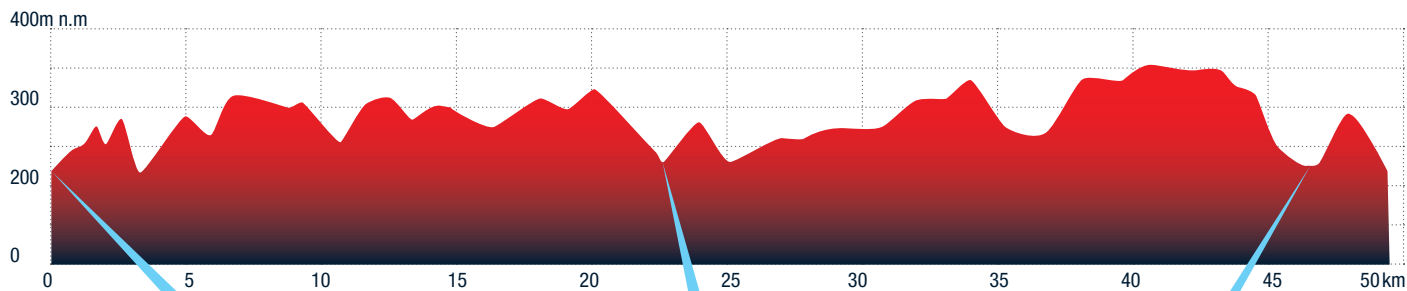


\* pijte každých 20 minut 150 - 300 ml



\* vypijte v průběhu 20 minut po skončení závodu

## AUTHOR PRAŽSKÁ 50



\*Potravina určená pro zvláštní výživu.

\*\*Doplňěk stravy.

## NUTREND TIP pro předcházení a řešení křečí

### PREVENCE VZNIKU KŘEČÍ

Pokud v průběhu závodu trpíte křečemi, předzásobte se už před závodem potřebnými minerály. Používejte 3 - 5 dní před závodem ANTICRAMP (2 kapsle ráno a 3 večer před spaním). V den závodu použijte 5 kapslí 45 minut před závodem.



### ŘEŠENÍ KŘEČÍ PŘI ZÁVODĚ

Pokud trpíte křečemi při závodě, mějte při ruce MAGNESLIFE a vypijte ho v průběhu závodu, když ucítíte signál přicházející křeče.



## PŘED ZÁVODEM

### HYDRATACE

Začněte popíjet 2 hodiny před startem ISODRINX. Poslední dávku vypijte 30 minut před začátkem závodu.



### ENERGIE

Abyste tělu před závodem dodali energii, zasytili ho, ale nezatížili trávicí trakt, použijte 60 - 90 minut před závodem speciální kaši B4 ACTIVITY.



### NUTREND TIP

*pro zvýšení výkonnosti*

Použijte 45 minut před závodem 2 tablety CYCLOX. Zajistíte lepší prokrvení pracujících svalů, lepší přenos dodaných živin a odvod odpadních zplodin.



**1** před **hydratace + energie**

## BĚHEM ZÁVODU

### HYDRATACE

Pijte pravidelně, nejlépe každých 15 - 20 minut závodu. Doporučujeme ISODRINX.



### ENERGIE

Dodávejte energii průběžně, používejte ENDUROSNAK každou hodinu závodu. CARBOSNAK v druhé části závodu, pro dodání energie pod kopcem nebo v případě energetické krize.



### NUTREND TIP pro finiš

Pro dodání energie, zvýšení soustředění a nakopnutí na poslední kilometry vypijte 15 minut před cílovou páskou TURBOSNAK.



**2** během **hydratace + energie**

## PO ZÁVODĚ

### REGENERACE

Nepodceňte regeneraci a doplňte vyčerpané energetické zdroje! Doporučujeme ihned po závodě REGENER. Připravený nápoj postupně vypijte v průběhu 20 minut po skončení závodu.



### HYDRATACE

Pijte i po skončení aktivity. Doplňte tekutiny, které jste ztratili při aktivitě pocením. Doporučujeme UNISPORT. Nápoj popíjejte v průběhu 2 hodin po skončení závodu.



### NUTREND TIP

MAGNESLIFE večer před spaním – pro podporu regenerace a klidnější spánek použijte před spaním MAGNESLIFE.



**3** po **regenerace + hydratace**

# Pro vaši jízdu...

# ENDURO DRIVE

OFICIÁLNÍ DODAVATEL  
ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU

SLOVAKIA  
Olympic Team

CZECH TEAM  
PARALYMPIC

## PRŮVODCE ZÁVODEM

### ENDUROSNAK

energetický gel pro dodání postupně se uvolňující energie

- před závodem odstraňte ochrannou plombu
- používejte každou hodinu výkonu, a to ze začátku závodu
- vždy zapijte
- můžete nahradit tyčinkou POWER BIKE BAR



\*Potravina určená pro zvláštní výživu.

### CARBOSNAK

energetický gel pro rychlé dodání energie

- před závodem odstraňte ochrannou plombu
- gel je vhodný pro řešení energetické krize či dodání energie např. pod kopcem
- používejte v druhé části závodu
- zapijte



\*\*Doplněk stravy.