



# Het Enervit-team beveelt volgende sportvoeding aan:

## ENERGY



**Pre sport:** Unieke en nieuwe jelly bar gebaseerd op koolhydraten met lage glycemische index. Deze carboloader verbetert het gebruik van vet als energiebron zodat het lichaam langer over suikers beschikt. Aangeraden als pre-competitie maaltijd of pre-training snack.



**Enervitene Gel:** Energie-bereiding die onmiddellijke energie-opname verzekert. Daarbovenop voorziet dit: B-complex vitamine om het energie metabolisme te verbeteren; aminozuren die het verzwakken van het spierweefsel vermindert tijdens de activiteit; cafeïne om de suikerabsorptie te verbeteren en versnellen.



**GT sport tabletten:** snel verteerbare tabletten gebaseerd op fructose. De zouten die deze tabletten bevatten (natrium, potassium, magnesium) zorgen voor het aanvullen van substanties die verloren gaan tijdens het zweten. Handig en makkelijk in gebruik: de tabletten zijn verpakt per zakje en kunnen bijv. vastgemaakt worden aan de riem met een veiligheidssped.



**Power sport double use reep:** Energieriep met vitaminen en mineralen. Zeer licht verteerbaar en voorziet onmiddellijke energie tijdens fysieke activiteit. Dit bevat fructose en maltodextrines en slechts 6% vet. Handige verpakking van 2x30gr, ideaal voor 2 snackbeurten.



**Sport competition cheerpack:** deze drinkbare oplossing bevat een mix van fructose en maltodextrine in een innovatieve C.OX. formule (ratio 1.3:1) die de verteerbaarheid verbetert. Dit supplement bevat ook cafeïne die de absorptie bevordert en een gunstige impact heeft op de oxidatie van koolhydraten. Dit is de "winnende formule" speciaal ontworpen tijdens de finale van de wedstrijd.

## REHYDRATION



**G sport :** Dit sportdrankpoeder bevat de ideale combinatie van elektrolyten en koolhydraten om in jouw perfecte hydratatiezone te blijven. Dit supplement zorgt ook voor meer energie tijdens de activiteit. Ook beschikbaar met cafeïne om de suikerabsorptie te verbeteren en versnellen: G sport competition.

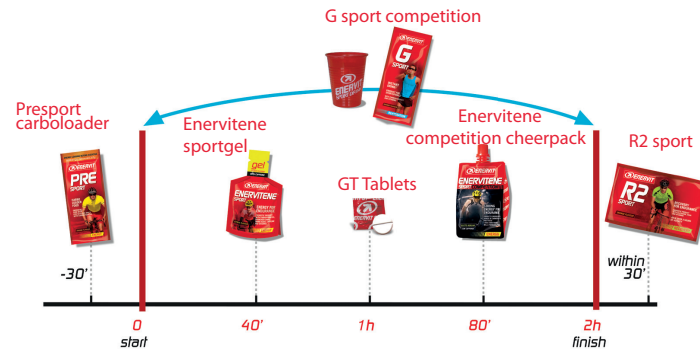
## RECOVERY



**R2 sport:** essentieel supplement dat snel herstel garandeert na lange, intense spieractiviteit. Deze bereiding bevat: koolhydraten die de glycogeen voorraad terug aanvult; aminozuren die spierbeschadiging na intense activiteit herstellen; glutamine om het immuunsysteem te verstevigen; vitamine met een antioxiderend effect en mineralen voor water- en zoutaanvulling. Innemen binnen de 30min na intense training of inspanning voor optimale spieropbouw en recuperatie.

## Loopstrategie .....

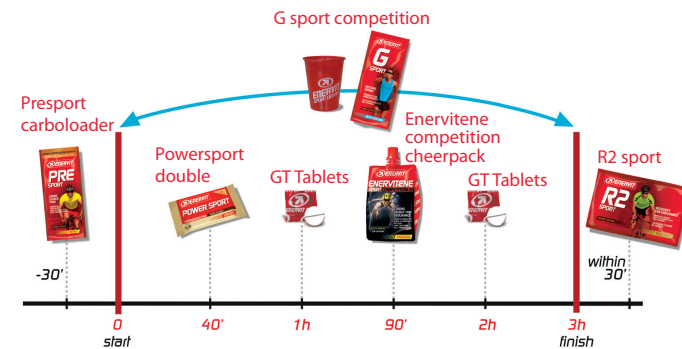
Onderstaande afbeelding toont het verloop van een loopwedstrijd van 2 uur. Het Enervit team werkte hiervoor een schema uit.\*



\* Voorzien onder normale omstandigheden en een goeie conditie

## Fietsstrategie .....

Onderstaande afbeelding toont het verloop van een fietswedstrijd van 3 uur. Het Enervit team werkte hiervoor een schema uit.\*



\* Voorzien onder normale omstandigheden en een goeie conditie