

**ИЗОТОНИК**

**АкваНорм**



**Сегодня занятия спортом – неотъемлемая часть жизни каждого успешного человека.**

- За последние несколько лет спортивно - оздоровительные заведения стали пользоваться огромной популярностью и вместе с тем вырос интерес к специализированному питанию.

Арт Лайф®

## ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

для тех, кто стремится  
к здоровому и активному образу  
жизни, добивается успеха  
и наивысших результатов



Правильное питание является очень важным элементом спортивной подготовки – как профессионалов, так и любителей .

Спортивные нагрузки сопровождаются большим расходом энергии, гипоксией, значительным нервно-психологическим напряжением, что обуславливает повышенную потребность организма в энергии и отдельных веществах.

# Изотонический напиток AQUA NORM



**Способствует поддержанию оптимального водно-солевого баланса в организме, быстро утоляет жажду, повышает выносливость и работоспособность, придает бодрость и заряд хорошего настроения.**



# ИЗОТОНИЧЕСКИЙ НАПИТОК AQUA NORM

## Целевые группы:

**Люди, занимающиеся спортом**  
(как проф.спортсмены так и любители: велосипед, шейпинг, аэробика, бег и т.д.)

**Любители активного образа жизни** (туристы, путешественники)

Проф.сфера – физические нагрузки, повышенная температура в помещениях.  
Для всех в Жаркое время года  
Для тех, кто придерживается диеты, лечебного голодания, чистки организма.



# ИЗОТОНИЧЕСКИЙ НАПИТОК AQUA NORM

Человеческое тело на 70 % состоит из воды, выполняющей в организме множество функций.

Вся вода организма обновляется примерно через месяц, а внутриклеточная вода - за неделю.

Дневная потребность в воде взрослого человека равна 30-40 г на 1 кг веса тела!



Средние потери воды в сутки здоровым организмом составляют 2-3 литра (через мочу, кишечно-желудочный тракт, пот и дыхание).

**AQUA  
NORM**

# ИЗОТОНИЧЕСКИЙ НАПИТОК AQUA NORM



- Вместе с потом организм теряет такие важные минеральные вещества и микроэлементы.
- Эти вещества называются электролитами - потому что они образуют электрически заряженные ионы при своем растворении в воде.
- Если жажду утолять только водой, концентрация оставшихся ионов снизится еще больше.
- Поэтому для утоления жажды при значительных потерях воды следует употреблять специальные напитки с растворенными в них электролитами.

# Отличия изотонического напитка от воды и энергетиков

**Изотонические напитки содержат микроэлементы, различные экстракты, а также био-активные компоненты, которые помогают в регуляции различных функций организма.**

**Не содержат кофеиновых добавок.**

**Не являются возбудителями нервной системы.**

**Не повышают давление и уровень сахара в крови.**

**Не вызывают привыкание и зависимость.**

## **Дополнительные преимущества продукта:**

- При регулярном приеме изотонических напитков нет необходимости в дополнительном приеме витаминно-минеральных комплексов, поскольку организм получает все необходимые ему вещества с жидкостью.
- Соли калия и натрия обеспечивают восполнение потерь электролитов.



# Рекомендуемая схема приема жидкости при интенсивных и длительных тренировках:



- **за 2 часа** до тренировки - 500-600 г жидкости;
- **за 10-15 минут** до тренировки - 400 г холодной (10°C) жидкости;
- **во время тренировки** - 100-200 г холодной жидкости каждые 10-15 минут;
- **после тренировки** – по 200 г каждые 15 минут до полного возмещения потерь воды.

**Благодарю за  
внимание!**