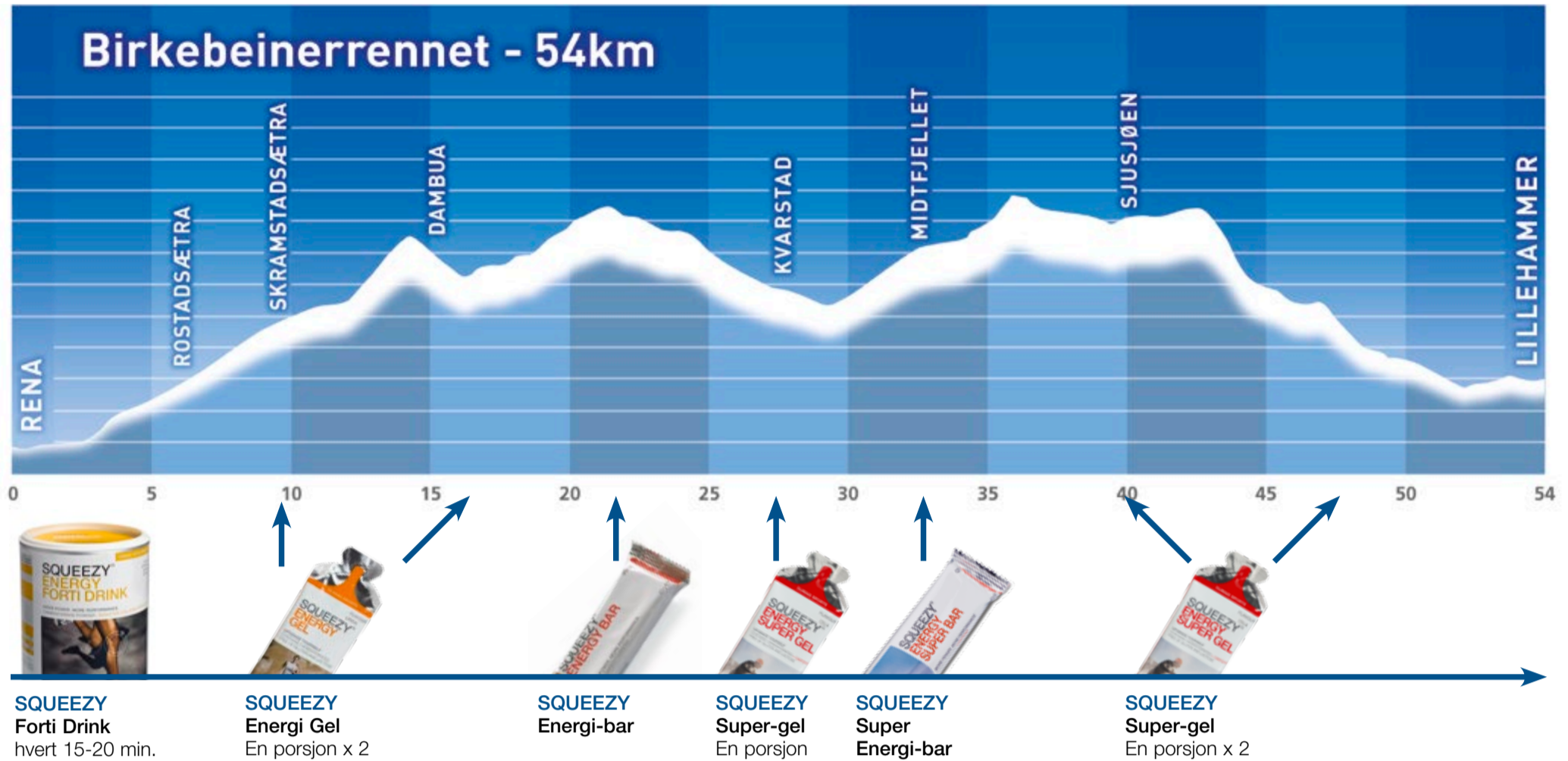


SQUEEZY doseringer til Birkebeinerrennet



For å gjennomføre denne planen, trenger du følgende:



1 x 3 pack SQUEEZY Energy Gel u koffein

1 x 3 pack SQUEEZY Super Gel m koffein



1 x SQUEEZY Energy Bar Frukt

1 x SQUEEZY Super Energy Bar Cola+koffein



SQUEEZY Forti Drink

Innta 1 SQUEEZY gel eller SQUEEZY bar før hver drikkestasjon (eller ca hver 25-30 min) konsekvent gjennom hele rennet.

Andre produkter som kan være til hjelp:



CRAMFIX
forebygger krampe



SPORT+
Koffein 100 mg



SQUEEZY Recovery Drink



SQUEEZY Recovery-bar



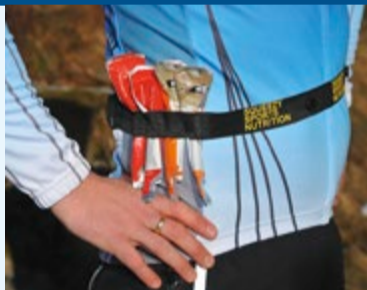
SQUEEZY Fruit Gum

Hvordan medbringe SQUEEZY Energi Gel på skirenn:



Porsjonspose

Festes enkelt i erme på skidress. Posen er flat og merkes ikke dersom du har skidress som sitter tett på underarmen.



Gel-belte

Gel-beltet har plass til 8 porsjonsposer og festes i startnummer. Du merker ikke at du har med porsjons-poser. Ikke i konflikt med sekk.



125 ml gel flasker

Flaskeholder festes på reim på sekk. Du får en flaske på hver reim og har full kontroll på energiinntak. Du åpner og lukker flasken med munn og kan innta gel uten å miste rytme eller fart.

Vintertips om sportsernæring:

- 1 Du drikker mindre når det er kaldt. Bland energidrikken 25-50% sterkere enn vanlig.
- 2 Lavere væskeinntak medfører høyere konsentrasjon av karbohydrater - spesielt ved bruk av gel. Om vinteren er det derfor enda viktigere å bruke produkter som er skånsomme mot magen med en optimal karbohydrat-blanding.
- 3 Kroppens energibehov er ikke vesentlig høyere ved lave

temperaturer. Men, hvis du fryser, endres dette. Du kan fort gå tom. Ha med reserve. Energibarer og gel er god reservemat.

- 4 Kulde endrer konsistensen på sportsernæring. Bruk produkter som tåler kulden bra. Oppbevar tett på kroppen.
- 5 Om mulig, ha med egen sportdrikk. Det gir full kontroll på næringsinntak.

SQUEEZY[®]
SPORTS
NUTRITION
www.squeezy.no