




Sevgili Herbalife Distribütörleri,

Egzersizden önce ve egzersiz sırasında beslenmenin performans üzerinde oldukça olumlu etkileri vardır. Egzersizden önceki yemek, egzersiz öncesinde ve egzersiz sırasındaki açlık hissinden korur ve çalışan kaslar için gerekli kan şekeri desteğini sağlar.

Egzersizden önce yenen karbohidratlar karaciğer glikojeninin(kan şekerinin depolanmış şekli) korunmasını sağlar. Kişisel tercihler olmakla beraber egzersiz öncesi yemek yüksek oranda karbohidrat, düşük oranda yağ ve lif içermeli, dolayısıyla kolay sindirilmelidir.

Hidrasyon (yeterli sıvı alımı) ve beslenme, egzersiz sırasında performansı artırır. Egzersiz sırasında sporcular her saat başı 30-60 gram karbonhidrat almalıdır (120-240 kalori). Hem karbonhidratlar hem de sıvı alımı egzersiz sırasında gereklidir, özellikle sporcu içecekleri sıvı ve enerji desteği sağlar. Egzersiz sırasında oluşan ısı, terleme yoluyla kaybedilir. Ancak uzun süren şiddetli terleme, sıvı ve mineral kaybına yol açar. Bu eksiklikler yerine konmazsa, sporcularda halsizlik, sıvı kaybı ve kramplar oluşabilir. Egzersizden sonra da azalan kas glukoz deposu ve kaybedilen minerallerin , suyun yerine konması adına beslenme önemlidir. Egzersizden 1 saat önce, Formül 1 Shake içilebilir, bu açlık hissini kaybolmasına yardımcı olur.Egzersize başlarken ise H3O Pro™ kullanımı egzersiz sırasında performansınızı artırır. H3O Pro™ vücudunuz için aşağıda belirtilen faydaları sağlamaya yardımcı olur:

- İzomaltuloz, H3O Pro™'daki temel karbonhidrat görevini gören doğal bir şeker kaynağıdır (Glukozdan daha yavaş bir şekilde enerji verir) ve istenmeyen performans düşüşlerinin önlenmesi için hızlı ve sürekli enerji sağlar.

- 
- H3O Pro™ potasyum bakımından 3 kat zengindir. Potasyum, tüm vücutta su ve elektrolit dengesinin korunması için hayati önem taşır ve kas fonksiyonunun desteklenmesini sağlar.
 - H3O Pro™, kemikler için önem taşıyan kalsiyum bakımından 12 kat zengindir ve magnezyum da içerir. Magnezyum ile kalsiyum kombinasyonu kas fonksiyonları ve özellikle egzersiz sırasında/sonrasındaki kas krampları için çok önemlidir.
 - İçeriğindeki enerji oluşturan beş B vitamini sayesinde, performansınızı güçlendirmek amacıyla, vücudun H3O Pro™'daki besin maddelerini kullanmasını sağlar.
 - İçerdiği temel antioksidanlar olan C ve E vitaminleri ile karışık tokoferoller ile güçlü bir kombinasyondur. H3O Pro™ egzersiz ve spor yapmaktan hoşlanan herkesin kullanımı için idealdir. Tek kullanımlık paketler halinde bulunan H3O Pro™ İzotonik İçeceği kullanımı çok kolaydır. Paketin içeriğini bir su şişesine koyarak 500 ml H3O Pro™ İzotonik İçecek elde edene kadar su ekleyin, karıştırın ve için! H3O Pro™'yu tüketmenin en iyi yolu spor yaparken kullanmaktır. Ancak H3O Pro™ spor yaptıktan sonra da kullanılabilir. 60 dakikalık her zorlayıcı egzersizden sonra bir H3O Pro içilmesi önerilir. (Günlük kullanım için her biri 500 ml. suda çözünecek şekilde günde 2 poşet, yeterli olacaktır.)

Sağlıklı ve mutlu bir hafta geçirmeniz dileğiyle....

Prof. Dr. Banu Çaycı
Herbalife Türkiye
Beslenme Danışma Kurulu Üyesi