

Link do produktu: <https://www.champions-supleshop.pl/ale-race-539-gram-p-2325.html>



## ALE Race 539 gram

### Opis produktu

Uwaga! Opis produktu pochodzi zazwyczaj z oficjalnej strony producenta lub od dystrybutora danej marki na Polskę. Jeżeli potrzebujesz większej ilości informacji przed zakupem, skontaktuj się bezpośrednio ze sklepem. Każdemu klientowi po zakupie przysługuje prawo do bezpłatnego indywidualnego doboru dawkowania. Dostępna jest również opcja bezpłatnego przed zakupowego doboru produktów w zależności od oczekiwanego rezultatu.

**ALE Race** to nowej generacji **izotoniczny napój węglowodanowy** w proszku wzbogacony o kluczowe elektrolity. Dostarcza wysokiej jakości mieszankę węglowodanów o różnym mechanizmie wchłaniania, stworzoną w oparciu o najnowsze badania naukowe oraz doświadczenia wyczynowych sportowców z różnych dyscyplin sportowych.

Intensywny wysiłek wymaga skutecznego nawadniania z jednoczesnym uzupełnianiem składników energetycznych oraz utraconych soli mineralnych. Najnowsze badania wykazały, że zapotrzebowanie organizmu na węglowodany dostarczane podczas treningu może sięgać nawet 90-100g/godzinę w zależności od jego natężenia oraz rodzaju. Ponadto, podczas wysiłku fizycznego wraz z potem dochodzi do ubytku znacznej ilości soli mineralnych. W każdym litrze potu możemy tracić nawet do 20-80mmoli sodu (0,46-1,84g), 4-8mmoli potasu (156-312mg), 0,1-1,5mmola magnezu (2-36mg) oraz 0,1-3mmoli wapnia (4-120mg). Oznacza to, że spożywany podczas ćwiczeń napój powinien poza nawodnieniem dostarczać odpowiednią ilość elektrolitów.

**ALE Race** zawiera **optymalną dawkę niezbędnych substancji** - każda porcja dostarcza 460mg sodu, 320mg potasu, 120mg wapnia oraz 40mg magnezu, a więc dokładnie tyle, ile organizm może tracić z każdym litrem potu. Regularne spożywanie produktu podczas wysiłku obniża zatem ryzyko odwodnienia i związanego z nim spadku wydolności organizmu.

Badania z zakresu żywienia sportowców wykazały również, że najskuteczniejszym sposobem na dostarczenie węglowodanów do pracujących mięśni jest zastosowanie kilku rodzajów związków wykorzystujących różne rodzaje transporterów w jelitach. Glukoza i jej polimery (maltodekstryny) wchłaniają się w jelicie poprzez zależny od sodu transporter SGLT1 (Sodium Dependend Glucose Transporter-1), który przy większej ilości węglowodanów ulega ?wysyceniu?, powodując dyskomfort i przerwę w przyswajaniu. Fruktosa natomiast wchłania się poprzez niezależny od sodu transporter jelitowy GLUT-5. Najwyższą skuteczność uzyskuje się w przypadku zastosowania mieszanki węglowodanów, w której ilość glukozy i jej polimerów będzie dwukrotnie wyższa od dawki fruktozy. Tego typu mieszanki charakteryzują się najwydajniejszym wykorzystaniem węglowodanów, a tym samym oszczędzają własne zapasy glikogenu mięśniowego w organizmie.

#### Sposób użycia:

**W celu uzyskania napoju hipotonicznego:** 4 łyżki stołowe rozpuścić w 650ml wody. Spożywać 1 porcję napoju (650ml) na każde 30-60min wysiłku w zależności od strat potu.

**W celu uzyskania napoju izotonicznego:** 4 łyżki stołowe rozpuścić w 500ml wody. Spożywać 1 porcję napoju (500ml) na każde 30-60min wysiłku w zależności od strat potu lub 1-2 porcje bezpośrednio po jego zakończeniu.

**W celu uzyskania napoju hipertonicznego:** 4 łyżki stołowe rozpuścić w 400ml wody. Spożywać 1 porcję napoju (400ml) co kilka godzin podczas przygotowania do wysiłku fizycznego lub 1-2 porcje bezpośrednio po jego zakończeniu.

### Produkt posiada dodatkowe opcje:

**Smak :** czerwone jabłko , cytryna