ENERVITI TOITUMISJUHISED IRONMAN®-i VÕISTLUSEKS

Kõik, mida peate järgmiseks Ironmani võistluseks toitumisest ja toidulisanditest teadma.

ENERVIT

IRONMAN®
EUROPEAN SERIES

AMETLIK TOIDULISANDITE PARTNER

1 SISSEJUHATUS

Triatlon on mitmel põhjusel väljakutset pakkuv spordiala. See ühendab kolm ala ja nõuab lisaks ujumis-, jalgratta- ja jooksutreeningule ka võimet üleminekutega toime tulla. Toitumine võib olla määrava tähtsusega, eriti pikkadel distantsidel. See võib määrata erinevuse esimese ja teise koha vahel, aga ka selle, kas lõpetate võistluse või mitte. Toitumist nimetatakse just seetõttu sageli triatloni neljandaks alaks.

Edukaks võistluseks on oluline optimaalne ettevalmistus ujumiseks, jalgrattasõiduks ja jooksmiseks. Toitumisalane ettevalmistus peaks samuti olulisel kohal olema. Head teadmised toitumise mõjust sooritusele on olulised, et teha õigeid toitumisalaseid valikuid nii võistlusele eelnevate treeningute jooksul kui ka võistlusel.

Enervit on välja töötanud käesolevad toitumisjuhised, et toetada teie füüsilist ja vaimset pühendumust ning ka tervist. See aitab teil teha õigeid toitumisalaseid valikuid, et treeningutel ja võistlusel parimaid tulemusi saavutada.

ENERVIT Sport TOIDULISANDID ON VALINUD:

DANIEL FONTANA

ALESSANDRO DEGASPERI

FREDERIK VAN LIERDE

2 SPORDITOITUMISE KOLM ALUSTALA

Sporditoitumisel on kolm alustala:
ENERGIA, VEDELIKUGA VARUSTAMINE JA TAASTUMINE. **Iga sammas on hädavajalik.**

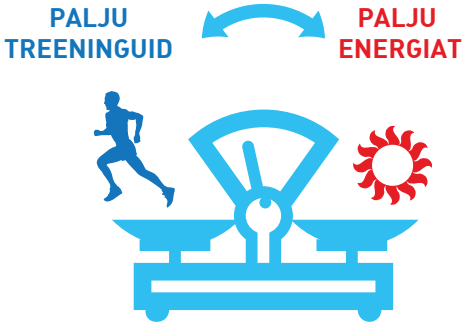
Iga sammas on oluline! Vaatleme neid lähemalt:

3 ENERGIA

Kui treenite palju, vajate ka palju energiat. Energiat on vaja nii treeningute kui ka võistluste toetamiseks. Üldiselt on pikematel ja raskematel treeningpäevadel energiakulu suurem ning toitainetega varustamine on olulisem. Puhkepäevadel, aktiivse taastumise ajal ja madalama intensiivsusega lühikesel treeningutel on energiakulu madal ja ei ole vajadust aktiivselt toitaineid lisada. Oluline on, et mitmel järjestikusel päeval energiataset säilitatatakse.

KOKKUVÕTTEKS:

Õige toitainetega varustamine on päevase keskmise energiakulu katmine ja mitte tingimata sissevõetava koguse ja kasutamise täpne tasakaalustamine ühe päeva jooksul.



3.1 ENERGIAALLIKAD: SÜSIVESIKUD

Triatloni energia koosneb kahest allikast: süsivesikutest ja rasvadest. **Süsivesikud ja rasvad on mõlemad olulised kütused, kuid nad annavad erineval määral energiat.** Kuna süsivesikud annavad kiiremini energiat, on see parem kütus kõrgema intensiivsusega treeninguteks. Kui süsivesikutevarud on otsakorral, ei ole võimalik kõrgema intensiivsusega treeninguid toetada. Seetõttu on süsivesikud toitumises olulised ning peame tagama, et igapäevane tarbimine on piisav.

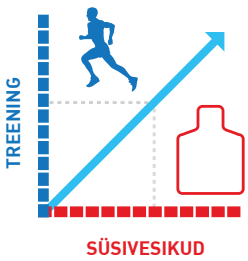
See, mis on piisav, sõltub päevasest tarbimisest. Kui treening on pikem ja raskem, on süsivesikutevaru säilitamiseks vaja rohkem süsivesikuid. Rasvade puhul ei ole probleemi, kuna keha sisaldab piisavalt varusid. Püüdke tagada, et teie igapäevane toiduvalik sisaldaks piisavalt kvaliteetseid rasvu, nagu külmpressitud oliiviõli.

Oomega-3 rasvhapped on samuti olulised, kuid sellest täpsemalt veidi hiljem.

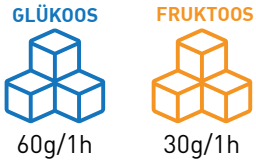
3.2 SÜSIVESIKUTE OLULINE ROLL

Võimatu on anda üldiseid juhiseid süsivesikute tarbimiseks, mis sobiks igas olukorras kõigile. Süsivesikute tarbimine sõltub sportlase tasemest ning treeningu kestusest ja intensiivsusest.

1. **Mida kauem ja intensiivsemalt treenite, eriti kui treenite kaks korda päevas, seda rohkem süsivesikuid peate treeningute ajal tarbima.** See sõltub eesmärgist. Kui mu eesmärk treenides rasvu põletada, ei soovi ma rohkem süsivesikuid. Kui mu eesmärk on kvaliteetselt treenida, on see õige.



2. Meie kehal on muljetavaldav, kuid mitte piiramatu võime toimetada tarbitud süsivesikud lihastesse. Enamuses treeningsituatsioonides peaksite tarbima **30 kuni 60 grammi süsivesikuid tunnis.** Pikemate (> 3 h) ja intensiivsemate treeningute puhul seadke eesmärgiks 90 g/h. Kui olete tarbinud rohkem kui 60 g/h, veenduge, et tegemist on glükoosipolümeeride (maltodekstriin ja tärklis: 60 g/h) ja fruktoosi (30 g/h) kombinatsiooniga kogumahus 90 g süsivesikuid tunnis. Kui teil on eelnevatel treeningutel või võistlustel esinenud seedetrakti probleeme, on kõige parem tarbida maksimaalselt 60–75 g süsivesikuid tunnis.



3. Kuigi süsivesikute tarbimine treeningu ajal võib aidata treeninguid plaanipäraselt läbida, piisab **madalama intensiivsusega treeningute** (ujumine, jalgrattasõit või jooksmine) puhul väiksest süsivesikute kogusest. Kui **treenite intensiivsemalt** ja kauem, võib juhtuda, et **kasutate ära kogu süsivesikute varu,** isegi kui tarbite süsivesikuid. Selliste treeningute puhul on olulisem süsivesikute tarbimise optimeerimine.

KOKKUVÕTTEKS:

Kui teie treeningute kestvus ja intensiivsus suureneb, suureneb ka süsivesikute kogus, mida peate tarbima. Saate seda teha nii enne kui ka treeningute ajal.

Süsivesikute tarbimine treeningute ajal võib varieeruda 30 kuni 90 g/h, kui kestus (ja intensiivsus) suureneb.

Peaksite arvestama järgmist:

A. **VÄHENE TARBIMINE:** ligikaudu **30 g süsivesikuid** treeningu tunni kohta 1–2 tundi kestvate treeningsessioonide puhul.

B. **MÕÕDUKAS TARBIMINE:** ligikaudu **60 g süsivesikuid** treeningu tunni kohta 2–3 tundi kestvate treeningsessioonide puhul.

C. **ROHKE TARBIMINE:** ligikaudu **90 g süsivesikuid** üle 3 tunni kestvate treeningsessioonide kohta. Sellisel juhul peaks tarbima glükoosi (glükoosipolümeere, tärklist; 60 g/h) ja fruktoosi (30 g/h).

Loomulikult on praktilised aspektid ujumise, jalgrattasõidu ja jooksmise puhul erinevad. Seetõttu on kasulik omada erinevaid tooteid, et saaksite välja selgitada, mis on teile kõige mugavam.

Toidulisandite puhul kaaluge järgmisi võimalusi:

A. **VÄHENE TARBIMINE:** igaks treeningtunniks valige järgmiste võimaluste vahel:

1) 1 pudel vett (500 ml), millesse on segatud 2 kulbitäit **Enerviti spordijoogipulbrit**
2) 1 pudel vett (500 ml), millesse on segatud 1 kulbitäis **Enerviti spordijoogipulbrit** + 1 **Enerviti energiabatoon**
3) 1 Enerviti energiageel või **Enerviti kofeiiniga energiageel**

B. **MÕÕDUKAS TARBIMINE:** igaks treeningtunniks valige järgmiste võimaluste vahel:

1) 2 pudelit vett (2 x 500 ml), millesse on segatud 2 kulbitäit **Enerviti spordijoogipulbrit**
2) 1 pudel vett (500 ml), millesse on segatud 2 kulbitäit **Enerviti spordijoogipulbrit** + 1 **Enerviti energiabatoon**
3) 2 Enerviti energiageeli või **Enerviti kofeiiniga energiageeli**

C. **ROHKE TARBIMINE:** igaks treeningtunniks valige järgmiste võimaluste vahel:

1) 1 pudel vett (500 ml), millesse on segatud 2 kulbitäit **Enerviti spordijoogipulbrit** + 1 **Enerviti energiageel** + 1 **Enerviti kofeiiniga energiageel**
2) 1 pudel vett (500 ml), millesse on segatud 2 kulbitäit **Enerviti spordijoogipulbrit** + 1 **Enerviti kofeiiniga energiageel** + 2 **Enerviti energiageeli**

4 TAASTUMINE: PARANDAMINE, TAASTAMINE JA EHITAMINE

Valgud koosnevad aminohapetest ja piisav tarbimine on kõigi sportlaste jaoks oluline. Valkudel on mitmeid olulisi funktsioone, mis on spordis eriti olulised:

1. **Lihasvalkude** ja teiste treeningute käigus kahjustatud kudede **parandamine.**
2. **Valkude taastamine lihastes,** kõõlustes, sidemetes ja luudes, et neid treeningule paremini kohandada.
3. **Rasvavaba massi,** eriti **lihasmassi** ehitamine.

Paljud sportlased ei tea, et:

1. Treeningu mõju ainevahetusele kestab mitu tundi pärast treeningut;
2. Valke ei säilitata meie kehades, mistõttu on kõige parem neid regulaarselt 3–4 tunni järel tarbida.

Oluline on see, et tarbite kvaliteetset valku, mis sisaldab kõiki aminohappeid, 8 grammi asendamatuid aminohappeid ja 2–3 g leutsiini. Jälgige valgu tarbimist igas söögikorras ja veenduge, et tarbite iga 3–4 tunni järel vähemalt 0,25–0,30 grammi valku kehakaalu kg kohta. Söögikordade arv ja täpne ajastamine sõltuvad tavaliselt teie treeningutest ja võivad olla erinevad, kui treenite hommikul, pärastlõunal või õhtul. Üldiselt soovitatakse 3–4 tunniste vahedega 4–5 söögikorda päevas. Hea mõte on tekitada endale harjumus süüa valku sisaldav toidukord võimalikult ruttu pärast treeningut, isegi siis, kui te ei ole eriti näljane. Kõik ei sõltu muidugi ainult valkudest.

Pärast treeningut või võistlust peaks toidukord sisaldama ka süsivesikuid, et enne järgmist treeningut energiavarusid taastada. Kui soovite jooki, mis sisaldaks süsivesikuid ja olulisi aminohappeid, valige **Enerviti R2 taastusjoogipulber**. Jooki on **30 minuti jooksul pärast treeningu lõpetamist** lihtne valmistada ja juua. Lisaks täiendab see ka kaotatud mineraalsooli.

5 VEDELIKUGA VARUSTAMINE

Vedelikuga varustamine on spordis tulemuste saavutamiseks oluline tegur. Triatlonides, eriti neis, mis toimuvad kuumades tingimustes, on see veelgi olulisem.

5.1 VEDELIKUGA VARUSTAMINE JA SPORTLIK SOORITUS

Vedelikupuudus põhjustab mitmeid häireid, mis võivad kahte olulist protsessi mõjutada:

1. **kesknärvisüsteemi funktsioonid**, mis põhjustab üldist väsimust;
2. **südame-veresoonkonna funktsioonid**, mille tõttu jõuab vähem hapnikku lihasteni, aeglustub aeroobne ainevahetus ja suureneb perifeerne väsimus.

Vedelikupuudus **tõstab ka lihaste temperatuuri**, põhjustab lihaste kokkutõmbumisvõime vähenemist ja muutusi impulsi edastamises neuronitest lihasesse.

Sportlased higistavad erineval määral ning higistamise määr sõltub paljudest faktoritest, sh keskkonnatingimustest (eriti kuumusest ja niiskusest), aklimatiseerumisest, sportlase geneetikast ja loomulikult treeningu intensiivsusest. Higistamine sõltub ka treeningu kestusest.
On oluline, et teil oleks enda vajadustele ja võistlusele (või treeningule) vastav vedeliku tarbimise plaan. Kui keskkonnatingimused muutuvad, tuleb plaani kohandada. Üldjoontes **peaksite tarbima 400 –800 ml vett tunnis,** eelistatult tuleks seda vähehaaval juua. Rohke higistamise korral võib see kogus siiski olla ebapiisav.

Tavaliselt kasutatakse vedelikupuuduse näitajana treeningujärgset kehakaalu langust. Kaalulangus kuni **2%** treeningueelsest kaalust (piisavalt vedelikku tarbinud sportlase puhul) ei tekita tõenäoliselt ebasoodsaid füüsilisi mõjusid. Jahedamates oludes on lubatud ka suuremad kaod (nt 3%), kuid kuumades ja niisketes tingimustes peaks vedelikukadu olema suhteliselt väike. Mõningane kaalulangus on lubatud, vältida tuleks kaalutõusu, kuna see on märk liigsest vedeliku tarbimisest.

Loomulikult on oluline, et alustate oma treeninguid ja võistlusi normaalse vedelikusisaldusega kehas. Vedelikupuudusega alustamine võib teid kohe ebasoodsasse olukorda panna. Higistamine põhjustab ka mineraalsoolade, eriti naatriumi kadu, seega tuleb need asendada.

Võistluste ja ka treeningute jaoks võiksite kasutada **Enerviti spordijoogipulbrit**, mis on just selleks eesmärgiks loodud. IRONMAN® ja IRONMAN 70.3® distantside jaoks soovitame ka **Enerviti soolakapsleid**, mis sisaldavad peamiselt naatriumisoolasid.

Pidage meeles: tarbige pidevalt vedelikku ja vältige liiga suure vedelikukoguse korraga joomist.

6 TOIDULISANDID

Lisaks tavalisele tervislikule tasakaalustatud toitumisele võivad toidulisandid, nagu süsivesikud, valgud ja mineraalsoolad, teie sooritusvõimet toetada. Kaaluda võib ka **kofeiini, kakao flavanoolide ja oomega-3 rasvhapete** võtmist.

6.1 KOFEIIN

Pikka aega on teada, et kohvis, muudes jookides ja teatud sporditoodetes sisalduv kofeiin suurendab tõhusalt vastupidavust. Näiteks on Euroopa Toiduohutusamet (EFSA) tunnistanud, et **kui võtta kofeiini umbes 1 tund enne treeningut annuses 3 mg/kg kehakaalu kohta, vähendab see pingutust (RPE) ja lükkab kurnatust edasi (vastupidavus)**. Kofeiin on üks enim uuritud ergogeensetest abivahenditest, mida tasub katsetada, tingimusel et järgite teatud reegleid.

- **Te ei tohiks tarbida rohkem kui 3 mg kehakaalu kg kohta** (uuringud näitavad, et suuremal kogusel puudub täiendav mõju).
- **Proovige kofeiini kõigepealt treeningutes.** Kui teil tekib soovimatuid kõrvaltoimeid, nagu ärevus, südame löögisageduse suurenemine, peavalu, pearinglus, iiveldus ja teised seedetrakti häired, vähendage annust.
- **Pikema võistluse puhul** võite enne starti kofeiini mitte tarbida, vaid oodata ajani **40-60 minutit enne võistluse osa, kus peate kõige rohkem pingutama ja/või mis on üldise tulemuse jaoks otsustava tähtusega.**

Sellise strateegia puhul peaksite kaaluma **Enerviti kofeiinishoti** kasutamist, mis on väike mate pudel, mis sisaldab 180 mg looduslikku kofeiini. See annab arvestatava energiasüsti ning saate seda tarbida isegi kõige kiirematel võistlushetkedel.

6.2 KAKAO FLAVANOOLID

Polüfenoolid on suur toitainete perekond, mida leidub taimsetes toitudes ja mis on seotud paljude tervisele kasulike omadustega. Polüfenoolide hulgas on kakaoubadest ekstraheeritud flavanoolid saanud erilist tähelepanu **nende võime tõttu laiendada lihastes asuvaid veresooni, mis võib aidata toitainete kohaletoimetamist ja lihaste kokkutõmbumisest tekkivate ainevahetussaaduste eemaldamist.** Lisaks nendele mõjudele on kakao flavanoolid seotud ka energia-ainevahetuse paranemisega treeningu ajal. Nende mõjude saavutamiseks peab flavanoolide kogus ületama šokolaadis leiduva koguse. Enervit pakub teile kahte võimalust: **Enerviti Sport Carbo Flow** ja **Enerviti Sport Just Flow**. Kui lisaks kakao flavanoolidele soovite ka madala glükeemilise indeksiga süsivesikuid (isomaltuloos), valige Enerviti Carbo Flow. Kui soovite võtta ainult kakao flavanoole, valige Enerviti Just Flow.

Lisateabe saamiseks külastage veebilehte **www.enervit.com** või **www.enervit.ee**

6.3 OOMEGA-3 RASVHAPPED

Oomega-3 rasvhapped on **asendamatud rasvhapped (keha ei saa neid valmistada ja peame need saama toiduga), millest võib olla kasu nii tervise kui ka sportlikkuse seisukohast.** Treeningu ajal kasutatakse oomega-3 rasvhappeid ka kütusena ja seega on sportlaste oomega-3-rasvhapete vajadus suurem. Seetõttu on oluline rasvaste kalade (lõhe, makrell) regulaarne söömine. Väga vähesed inimesed söövad siiski piisavalt kala ja seega on oomega-3 rasvhappeid sisaldav toidulisand hea alternatiiv. Et saaksite iga päev piisavalt kvaliteetseid oomega-3 rasvhappeid, on Enervit loonud toidulisandi **Enerzona Omega3 RX**, mis on saanud IFOS-ilt (Rahvusvaheline Kalaõli Standardite Programm) 5 tärni, mis tagab oomega-3 rasvhapete kõrgeima kvaliteedi. **See on pakendatud eksklusiivsetesse ja patenteeritud maitsevabadesse kapslitesse.**

7 IDEAALSE KAALU OTSINGUIL

KUIDAS IDEAALSET KAALU SAAVUTADA...

Kui treenite vähe ning päevadel, kui te ei treeni üldse, peate tagama, et toiduga tarbitav energia on väiksem kui päeva jooksul kulutatav energia. Kuid seda te juba teate.

Oluline on hoolikalt kaalulangust juhtida, kuna kehakaalu langus võib oluliselt mõjutada sooritusvõimet ja immuunsüsteemi. Peaksite oma lähenemist hoolikalt kaaluma, vastasel juhul toob dieet kaasa rohkem kahju kui kasu. Veenduge, et süsivesikute tarbimine on treeningute toetamiseks piisav ja et tarbite palju valku, et tunda end hästi.

Rohkem teavet leiab veebilehtedelt **www.enervit.com** ja **www.enerzona.com** või **www.enervit.ee**

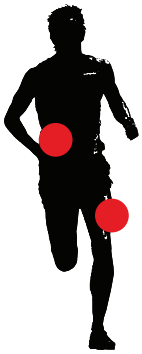
8 VÕISTLUSEKS VALMISTUMINE

Treenimise füsioloogiline alusreegel on järgmine: **mida intensiivsemalt plaanite võistelda, seda rohkem süsivesikuid peate energia tootmiseks tarbima.** Võistlusele eelnevatel päevadel peate võtma kasutusele vajalikud meetmed, et teil oleks piisavalt süsivesikuid: paak peab olema täis. See suurendab tõenäosust säilitada kõrge intensiivsus kuni lõpuni.

8.1 GLÜKOGEEN: TEIE SÜSIVESIKUTE VARUD

1. **Lihaste glükogeenivarud** on tulemuslikkuse seisukohalt olulised. Kui vähendate enne võistluspäeva treeningukoormust, viite glükogeeni kasutamise miinimumini ning kui sööte süsivesikuterikkaid toite, täiendate oma varusid.

2. **Maksas talletatud glükogeen** varustab verd glükoosiga ning hoiab aju ja lihaste jaoks pidevat glükoosivaru.



GLÜKOGEEN = ENERGIA

8.2 KUIDAS GLÜKOGEENIVARUSID PÄEVADEL ENNE VÕISTLUST TÄITA

Glükogeenivarude täitmiseks peab süsivesikute tarbimine ületama selle kasutamist. Kuna teie igapäevane toitumine juba sisaldab süsivesikuid, aitab sama režiimi säilitamine koos treeningu järsu vähendamisega võistlusele eelnevatel päevadel glükogeenivarusid täiendada.

Kui plaanite läbida energiakuluka pika võistluse, peaksite 1, 2 või 3 päevaks suurendama süsivesikute osakaalu toitumises.

Uuringud on näidanud, et optimaalne glükogeeni süntees saavutatakse väga kõrge süsivesikute tarbimisega 10 g/kg kohta, kuid sellised suured kogused ei pruugi alati olla soovitud, sest te ei taha kaalus juurde võtta. Praktikas võiks tarbida 5–7 g süsivesikuid kilogrammi kohta päevas: see on rohke, kuid mitte äärmuslik tarbimine, mille tulemuseks on väga suured glükogeenivarud. 5 g/kg kohta oleks sobivam, kui te peaaegu üldse ei treeni ning 7 g/kg kohta juhul, kui treenite vähe.

Siin on näide sellest, mida võiksite mõned päevad enne võistlust teha, et glükogeenivarusid optimeerida:

1. **Triatloni olümpiadistants 5150** (1500 + 40 000 + 10 000 m): viimasel päeval enne võistlust suurendage tavapärast süsivesikute tarbimist ja vähendage veidi valkusid ja köögivilju;
2. **Ironman 70.3** - (1900 + 90 000 + 21 000 m): viimase 1–2 päeva jooksul enne võistlust suurendage tavapärast süsivesikute tarbimist, hoidke valkusid samal tasemel ning vähendage köögivilju ja puuvilju;
3. **Ironman** - (3800 + 180 000 + 42 195 m): viimase 2–3 päeva jooksul enne võistlust suurendage tavapärast süsivesikute tarbimist veelgi, hoidke valkusid samal tasemel ning vähendage köögivilju ja puuvilju;

Suurte söögikordade vältimiseks on hea idee jaotada toidukorrad päeva peale ära. Parem on süsivesikute tarbimine jaotada 5-6 toidukorra peale päeva jooksul (3 põhitoidukorda ja 2–3 suupistet), et vältida seedetrakti vaevusi. Süsivesikute laadimine tähendab, et teie kaal suureneb veidi säilitatud glükogeeni kaalu ja vee tõttu. Nii glükogeen kui ka sellest võistluse käigus vabanenud vesi on teile pikemate võistluste ajal kasulikud.

Pange tähele:
Viimane suurem toidukord peaks olema kergesti seeditav. Sportlastele, kellel esineb sageli seedetrakti probleeme, on oluline päev või paar enne võistlust vähendada kiudainete ja piimatoodete tarbimist.

Näited tüüpilisest päevast:

- **Hommikusöök:**
  2 kulbitäit madala rasvasisaldusega piimas või soojas vees lahustatud **Enerviti Sport Carbo Flow** pulbrit ja õhukese moosikihiga viil röstsaia.
- **Ennelõunane vahepala:**
  1 **Enervit Sport Perfomance energiabatoon** (60 g).
- **Lõunasöök:**
  120 g aurutatud riisi koos 90–120 g kanalihaga, külmpressitud oliiviõli kastme ja väikese portsjoni köögiviljade või kartuliga.
- **Pärastlõunane suupiste:**
  1 **Enervit Sport Competition energiabatoon** (30g) või **Enervit Sport müslibatoon** (40 g).
- **Õhtusöök:**
  120 g aurutatud riisi koos 90–120 g valge lihaga ja külmpressitud oliiviõli kastmega.

Pidage meeles: igaüks meist on veidi erinev ja seega peab iga sportlane välja töötama oma treeningueelse rutiini, mis talle sobib.

8.3 KUIDAS GLÜKOGEENIVARUSID VÕISTLUSE HOMMIKUL TÄITA

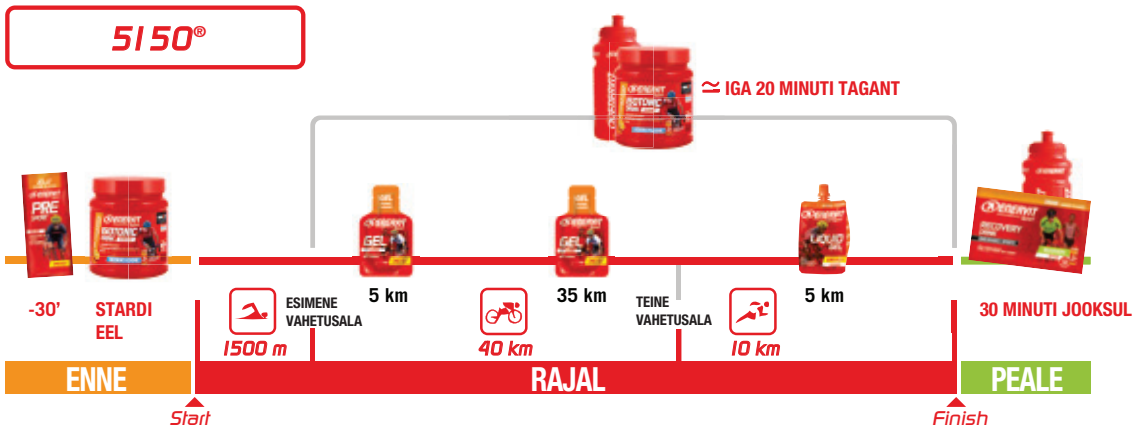
Sõltuvalt sellest, kui kaua aega kulub teil toidu seedimisele, millised toidud teile meeldivad ja missugused on teie üldised harjumused, soovitame lähtuvalt oma kogemustest võistluspäeva hommikul järgmisi hommikusöögi variante. Pidage meeles süüa piisavalt varakult enne võistlust, et stardis ei oleks kõht täis. See tähendab, et peaksite **hommikusööki sööma umbes 3 tundi enne võistluse algust.** Lühemate võistluste ja väiksemate hommikusöökide puhul võib seda vähendada 2 tunnile. Märkus: võistluspäeval olete tõenäoliselt närvilisem ning süüa ja toitu seedida võib olla raskem kui tavaliselt.

- 1-2 kulbitäit **Enerviti Sport Carbo Flow** pulbrit leige veega, 1 õhukese moosikihiga viil röstsaia;
- Madala rasvasisaldusega maitsestamata jogurt 1 kulbitäie **Enerviti Sport Carbo Flow** pulbriga ja kaerahelbed kuivatatud puuviljadega või müsli;
- Riisi-, soja- või kaerapiim kaerahelveste ja kuivatatud puuviljade või müsliga;
- Moosiga röstsai ja kuivatatud puuviljad, vedelikud piisava vedelikusisalduse tagamiseks.

Hommikusöögi ja stardi vahel, kui seate end valmis ja suundute stardijoonele, võtke **Enerviti Pre Sport** (või **Enerviti energiabatoon**, kui eelistate midagi tahket) ning tagage piisav vedelikutase organismis, rüübates vees lahustatud **Enerviti spordijoogi pulbrit**.

10 ENERVITI STRATEEGIA TULEMUSTE SAAVUTAMISEKS

Enervitil on **lai tootevalik kõikidele toitumisalastele vajadustele** ning täiustab teie energiastrateegiat igal sammul: enne võistlust, et suurendada energiavarusid, võistluse ajal, et väsimusega võidelda ning pärast võistlust, et taastumist optimeerida ja kiirendada. Ironmani võistluse puhul peaks **VEDELIKUGA VARUSTAMINE** ja **ENERGIA** olema teie liitlased. Nad sõna otseses mõttes ujuvad, sõidavad jalgrattaga ja jooksevad koos teiega. Õige juhtimise korral aitavad need vältida väsimust ja säilitada kõrget intensiivsust.



11 VÕISTLUSE- JA TREENINGUJÄRGNE TAASTUMINE

Pärast väsitavat treeningut (võistlus või treening) peavad teie toitumisotsused aitama naasta normaalsele tasemele, taastama optimaalse lihasfunktsiooni ja täiendama energiavarusid, et oleksite järgmiseks treeninguks valmis. Sellised valikud aitavad teil treeningu ja võistluste pingutustest kasu saada (võistlemist peaks vaatlema kui kvaliteetset treeningut). Põhipunktid on:

1. **vedelikuga varustamine;**
2. **valkude ja süsivesikute tarbimine.**

Vedeliku tarbimisel pidage meeles, et ideaalne **veekogus** pärast treeningut joomiseks on 900–1350 ml treeningute jooksul kaotatud kehakaalu kg kohta. Seega, kui olete kaotanud 2 kg, peaks vedeliku tarbimine 4–6 tunni jooksul pärast treeningut olema umbes 1800–2700 ml.

Valku peaks **igas toidukorras** tarbima **0,25–0,30 g/kg kohta. Toidukordade vahe peaks olema 3–4 tundi.**

Kui olete glükogeenivarud ammendanud, peaksite **süsivesikuid** tarbima 1,2 g kehakaalu kg kohta tunnis vähemalt 2 tundi pärast treeningut.

Lisaks toitumisele on puhkus ja uni väga olulised. Need on treeningu lahutamatud osad ning mängivad taastumises ja sooituse parandamises põhirolli. Kui taastumise kiirus on oluline, kuid tunnete, et ei taha süüa, võite alati tarbida **Enerviti R2 taastusjoogipulbrit**, mis sisaldab süsivesikuid, hargnenud ahelaga aminohappeid (B.C.A.A.), mineraale, soolasid ja vitamiine. See on järgmine samm järgmise eesmärgi suunas.

30 MINUTI
JOOKSUL PEALE PINGUTUSE LÕPPEMIST

ENERVIT S.p.A.
Viale Achille Papa, 30 - 20149 Milano
Tootmine ja uurimistöö: Località Piano del Tivano
22020 Zelbio (CO)

www.enervit.com