



Vyřešte palčivou otázku, co jíst před sportem

Taky se sami sebe ptáte, co jíst před startem nebo tréninkem, aby vaše tělo bylo maximálně připravené na výkon? Abyste měli dost energie, cítili se sytí, a přitom vám nebylo těžko? Spolehněte se na Enervit PRE Sport a máte to vyřešené! Tohle sacharidové želé vás totiž dokonale připraví na sport. A my vám prozradíme, jak to dělá...

Předně je třeba říct, že **největší chybou by bylo jíst a pít před sportem cokoli sladkého**. Proč? Protože na cukr v krvi okamžitě zareaguje slinivka, která vyplaví inzulín. Jeho úkolem je snížit hladinu cukru v krvi, a protože reakce přichází rychle, dostane jeho hladinu až pod výchozí úroveň. A to je problém:

1) Následuje rychlý a výrazný pokles glykémie. Na klesající hladinu krevního cukru reaguje organismus podrážděně například pocity slabosti, studeného potu, únavy a mnohdy i pocity podobnými žaketu (hladáku). Když v těchto nepříjemných pocitech zazní startovní výstřel, není se čemu divit, že tělu se nechce a výkon není stoprocentní.

2) Fyziologicky je naše tělo nastavené tak, že vysoká hladina inzulínu zamezí využití tuku jako zdroje energie. Jak pak asi vypadá výkon vytrvalce, který běžně používá během výkonu energii ze svalového glykogenu a z tuků, když mu energii z tuků (velmi důležitý energetický zdroj) „típnete“? Je poloviční, možná i horší. Spojeno s pocity uvedenými v prvním bodě, celkový výkon pak nestojí za nic.



Řešení? Enervit PRE Sport

Z jídel nevhodných ve dvou hodinách před výkonem jsme vyloučili sladkosti, na seznam ale patří i tuky, bílkoviny a vláknina, které zbytečně zatěžují organismus trávením. Co tedy jíst? Zbyla nám **sacharidová potravina s nízkým glykemickým indexem**, která nezatěžuje organismus, dodá postupně se uvolňující energii potřebnou pro výkon, a především umožní využití tuku jako zdroje energie.

Takové vlastnosti má oblíbený **Enervit PRE Sport ve formě sacharidového želé s nízkým glykemickým indexem**, který vás ideálně připraví na sportovní výkon. Je to odpověď na otázku, co jíst před sportem. Potravina, která zažene pocity hladu, doplní energii, nezatíží váš trávicí systém, a ještě aktivuje všechny čtyři energetické zdroje včetně toho tukového.



Sportujte lépe s Enervitem, specialistou na výživu pro vytrvalce! Další rady najdete na [webu pro všechny vytrvalce](#), kompletní sortiment špičkové sportovní výživy na [e-shopu](#). A taky na červeném stánku přímo na závodě ČT Author Cup.