

**PŘÍPRAVA A DÁVKOVÁNÍ:** 20 g (1 odměrka) prášku se rozmíchá buď v 250 ml chladné vody (izotonický nápoj, 300 mOsm/kg) nebo v 500 ml vody (hypotonický nápoj, 150 mOsm/kg).

Izotonický nápoj je vhodný pro výkony vysoké intenzity a pro déletrvající zátěž (nad 1 hod) a dále jako rehydratační nápoj po výkonu, hypotonický nápoj pro výkony nižší intenzity a pro výkony s dobou zátěže do 1 hod. Důležitá je i správná teplota nápoje 20-25 °C. Pro dosažení požadovaných účinků dodržujte uvedený postup přípravy.

Pije se těsně před výkonem a potom každých 10 -15 min 100-150 ml nápoje, podle doby, intenzity výkonu a teploty prostředí:

<b>Věková kategorie</b>	<b>Před výkonem</b>	<b>Během výkonu</b>	<b>Po výkonu</b>	<b>Celkem</b>
6 - 12 let	100 – 200 ml	200 – 800 ml	100 – 200 ml	1 - 2 bidony
12 - 15 let	100 – 200 ml	400 – 1300 ml	200 – 300 ml	2 - 3 bidony
nad 15 let	100 – 200 ml	500 – 2000 ml	200 – 300 ml	3 - 4 bidony

Obsah stačí pro přípravu asi 18 litrů, t.j. 35 bidonů (0,5l) hypotonického nápoje.

**SLOŽENÍ:** sacharóza, glukóza, maltodextriny, regulátor kyselosti: kyselina citrónová, hořečnaté soli kyseliny citrónové, citronan sodný, laktát vápenatý, chlorid sodný, aroma, citronan draselný, draselné soli kyseliny trihydrogenfosforečné, **syrovátková bílkovina**, citrusový pektin, β karoten (pouze příchuť pomeranč), vitamínový premix (L-askorbová kyselina, tokoferyl-acetát 50%, nikotinamid, D-pantothenát vápenatý, riboflavin, pyridoxin-hydrochlorid, thiamin-mononitrát, kyselina pteroylmonoglutamová, D-biotin, kyanokobalamin), chlorid draselný, emulgátor: sójový lecithin, síran železnatý, oxid zinečnatý, síran manganatý, síran měďnatý, jodičnan draselný. Upozornění pro alergiky: výrobek obsahuje syrovátkovou bílkovinu.