

FLÜSSIGKEITSZUFUHR IM SPORT

von Tine Holst, HERBALIFE Sport Expertin & Profi-Triathletin



Ohne Flüssigkeit geht gar nichts: Hochwertiges Wasser & Elektrolyte sind lebensnotwendig und im Sport essenziell, um eine gute Leistung zu erbringen.

Der Körper benötigt bei längerer körperlicher Belastung / im Training neben Wasser und Mineralien auch Kohlenhydrate und Vitamine, um die Verluste im Organismus auszugleichen, die z.B. durchs Schwitzen entstehen. Werden diese Stoffe nicht zugeführt, lässt die Leistung nach und der Körper dehydriert, was wiederum schwerwiegende Folgen haben kann.

Wie viel Flüssigkeit und in welcher Zusammensetzung zugeführt werden muss, hängt von verschiedenen Faktoren ab: z.B. von der Temperatur, der Trainings- oder Wettkampfdauer, sowie der Intensität, dem

Körpergewicht, dem Trainingszustand und den persönlichen Gewohnheiten. Jeder muss für sich die optimale Versorgung individuell herausfinden und ausprobieren, was am Besten passt.

Für die Basisversorgung folgende Tipps von mir:

Vor dem Sport sollte die Flüssigkeitsbilanz ausgeglichen und die Speicher gut gefüllt sein. Hierzu eignen sich besonders H24 Hydrate, H24 F1 Shake, HERBALIFE-Tee mit Aloe oder/und H24 CR7 Drive.

Getränke **während der Belastung** oder auch vor dem Sport können hypertonisch, hypotonisch oder isotonisch sein:

- Ein hypertonisches Getränk kompensiert den Zuckerverlust stärker und den Wasserverlust weniger stark. Empfohlenes Produkt: sehr hochkonzentriertes H24 Prolong.
- Ein hypotonisches Getränk eignet sich besonders für Ausdauersportarten bei warmen Temperaturen, da es den Wasserverlust stärker als den Zuckerverlust kompensiert. Empfohlenes Produkt: H24 CR7 Drive.
- Bei starker & längerer Belastung eignet sich ein isotonisches Getränk am Besten, da es den Flüssigkeitshaushalt durch das ausgewogene Verhältnis von Wasser, Elektrolyten & Zucker wiederherstellt. Empfohlenes Produkt: H24 Prolong.

Nach der Belastung müssen eventuell entstandene Flüssigkeitsdefizite wieder ausgeglichen werden. H24 Hydrate ist hierfür prima geeignet. Um die Regeneration nach dem Training optimal zu unterstützen, ist es wichtig, den Körper innerhalb der ersten 30 Minuten nach dem Training mit Proteinen, Kohlenhydraten und Nährstoffen zu versorgen. Ich empfehle hierfür einen H24 Rebuild Strength oder Endurance Shake.

Herzliche Grüße
Tine Holst

www.tineholst.com
www.facebook.com/tineholsttri
www.instagram.com/tineholsttri
herbalife-sportexpertin@herbalife.com