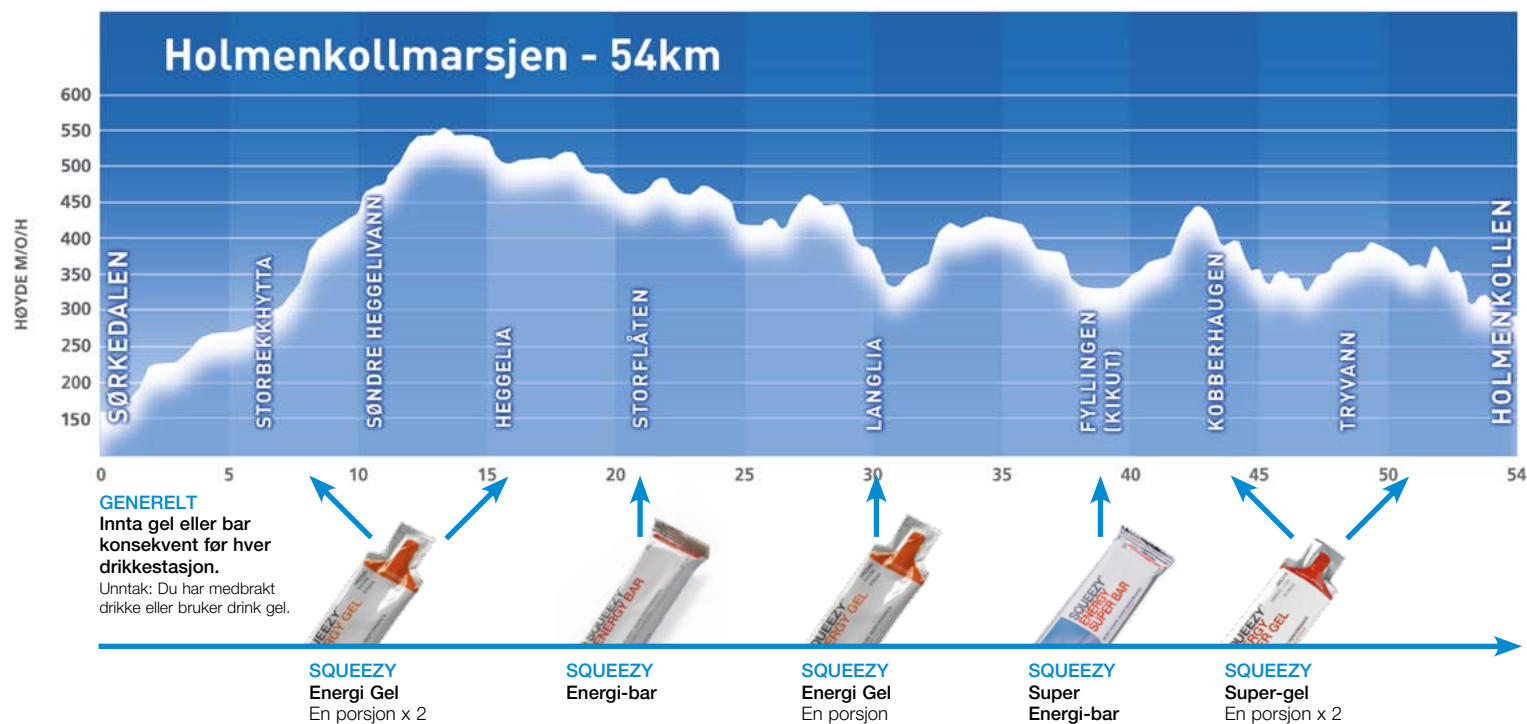


SQUEEZY doseringer til Holmenkollmarsjen



For å gjennomføre denne planen, trenger du følgende:



1 x 4 pack **SQUEEZY** Energy Gel u koffein

1 x 4 pack **SQUEEZY** Super Gel m koffein



1 x **SQUEEZY** Energy Bar Frukt

1 x **SQUEEZY** Super Energy Bar Cola+koffein



Hvis du har med egen drikke, anbefales **SQUEEZY** Forti Drink eller **SQUEEZY** Super Energy Drink.

Velger du **SQUEEZY** Drink Gel, frikobler du gelinntak fra drikkestasjonene. Beregn samme antall porsjoner.

Andre produkter som kan være til hjelp:



CRAMPFIX
forebygger krampe



SPORT+
Koffein 100 mg



SQUEEZY
Recovery Drink



SQUEEZY
Drink Gel Winter Edition



SQUEEZY
Recovery-bar



SQUEEZY
Fruit Gum

Hvordan medbringe SQUEEZY Energi Gel på skirenn:



Porsjonspose

Festes enkelt i erme på skidress. Posen er flat og merkes ikke dersom du har skidress som sitter tett på underarmen.



Gel-belte

Gel-beltet har plass til 8 porsjonsposer og festes i startnummer. Du merker ikke at du har med porsjons-posene. Ikke i konflikt med sekk.



125ml gel flasker

Flaskeholder festes på reim på sekk. Du får en flaske på hver reim og har full kontroll på energinntak. Du åpner og lukker flasken med munn og kan innta gel uten å miste rytme eller fart.

Vintertips om sportsernæring

1 Du drikker mindre når det er kaldt. Bland energidrikken 25-50% sterkere enn vanlig.

2 Lavere væskeinntak medfører høyere konsentrasjon av karbohydrater - spesielt ved bruk av gel. Om vinteren er det derfor enda viktigere å bruke produkter som er skånsomme mot magen med en optimal karbohydrat-blanding.

3 Kroppens energibehov er ikke vesentlig høyere ved lave temperaturer. Men, hvis du fryser, endres dette. Du kan fort gå tom. Ha med reserve. Energibarer og gel er god reservemat.

4 Kulde endrer konsistensen på sportsernæring. Bruk produkter som tåler kulden bra. Oppbevar tett på kroppen.

SQUEEZY®
SPORTS
NUTRITION
www.squeezy-norge.no