

SQUEEZY produktene

Squeezy leverer topp energiprodukter til aktive idrettsutøvere og mosjonister. Produktene gir utøveren riktig sammensatt energi fra naturlige kilder og er skånsomme mot magen. Squeezy er spesielt rettet mot utholdenhetsidretter som sykkel, triathlon, langrenn og løping.

SQUEEZY Energy Drink (500g)

- Optimal miks av raske og trege karbohydrater fra flere kilder.
- Svært skånsomt mot magen og mild på smak
- Gir ikke slimdannelse i svelg
- Med salter og elektrolytter
- Gluten og laktosefri, godkjent for vegetarianere
- Brukes underveis og etter
- Appelsinsmak.



SQUEEZY Energy Superdrink (400g)

- En "formel-1" drikk for hard trening og konkurranse
- Er tilsatt peptider for beskyttelse av muskulatur og for bedre utholdenhet. Ellers lik Energy Drink.
- Brukes ved konkurranse og hard/langvarig trening
- Eksotisk fruktsmak



SQUEEZY Carboload Drink (500g)

- Høykonsentrert blanding av karbohydrater fra ulike kilder
- Kur for fylling av karbolagrene for konkurranse
- Suveren også til restitusjon
- Med salter og elektrolytter
- Brukes 2-3 dager før konkurranse/harde treningsperioder for å fylle glykogenlagrene.
- Etter trening – konkurranse. NB – ikke underveis!
- Sitronsmak.



SQUEEZY Energy Gel flaske (125ml)

- Enhåndsbetjent flaske uten skrukork
- Tyntflytende, enkel å få ned, trenger ikke svelges med vann
- Raske og trege karbohydrater.
- Brukes fra start til mål
- Mild mot magen
- Sikker, praktisk og miljøvennlig. Du får kjøpt refill
- Brukes underveis trening/konkurranse (hvert 20-30 min)
- Sitron eller koffein+cola



SQUEEZY Energy Gel porsjonspose (25g)

- Samme gel som i flasken.
 - Enkel å åpne med munnen
 - Mange ulike smaker - også med koffein
- OBS!** Tomme poser kastes ikke i naturen! Stappes i bakommen eller under klærne.



SQUEEZY Energy Gel-flaskeholder

- Holder for Squeezy gellflaske
- Festes på overroret
- Økt sikkerhet og komfort
- Økt sikkerhet og komfort
- Husk å klikke flasken fast i holderen



SQUEEZY Energy bar/Super Energy bar (50g)

- lett å tygge og svelge, også med høy puls
- Laktosefri, godkjent for vegetarianere
- Brukes før, under og/eller etter trening/konkurranse.
- Frukt eller cola+koffein.



SQUEEZY Recovery bar (50g)

- 30 % proteiner og 44 % karbohydrater
- Brukes etter trening/konkurranse eller som mellommåltid.
- Vaniljesmak med lyst sjokoladetrekk.



CRAMPFIX – mot muskelkramper

- Kan motvirke muskelkramper
- Kan bedre væskebalansen
- Erstatte salter og elektrolytter som svettes ut
- Spesialdesignet for idrettsutøvere



Bruk: før, under og etter.

TIPS: Kapslene kan åpnes og drysses i sportsdrikke.

Setter ikke smak!

Mat og drikke

- før og etter



2-3 dager før

Spis mat med mye karbohydrat. Pasta, korn, potet, brød, ris. Lite fett. Ikke tungt bifmåltid kvelden før. Lett mat, for eksempel Wok. Kylling og fisk er ok. Bruk gjerne **Squeezy Carboload** for å fylle glykogenlagrene helt opp. Denne brukes i tillegg til ordinær kost. 1-2 drikkelasker om dagen 2-3 siste dager. Det kan også anbefales å ta 2-3 kapsler Crampfix pr kveld for å optimalisere kroppens lagre av salter og elektrolytter.

Frokostmåltidet

2-3 timer før start. Frokostblanding med frukt og melk, havregrot med melk og juice, brødkvise med pålegg, god morgen yoghurt, fruktosalat. Smoothie med musli. Ta gjerne 2-3 kapsler Crampfix.

Underveis

Ved puls over 70 % av maks puls fungerer ordinær mat dårlig (ref. www.olympiatoppen.no). Sportsemæring anbefales, men rosiner og modne bananer er alternativer. Styr unna boller og vanlig sjokolade. Med lavere puls er brødkvise og lignende greit. Vi anbefaler å drysse 1-2 kapsler Crampfix i sportsdrikken pr flaske.

Etter

Fyll opp med karbohydrater gjennom en energidrikk umiddelbart etter målgang. Det starter restitusjonen. Ta også en Recovery bar som gir karbohydrater samt proteiner og fett. Spis deretter et godt måltid som inneholder både proteiner (kjøtt-fisk), karbohydrater (pasta, potet, ris, komblanding) og grønnsaker.

Mange slurver med restitusjonsmaten. Husk, du tar deg mye lettere inn etter rittet dersom du spiser riktig. God restitusjon, gir bedre prestasjoner i fremtiden.

Spise- og drikkkultur

Spis og drikk bak i venstre rekke dersom du ligger i rulle. Spis og drikk når det går rolig, eksempelvis i oppoverbakkene. Ikke i utforkjøringene! Vær svært oppmerksom når du spiser og drikker. Dette er en risikofase under rittet.

TIPS: Bruk gellflaske med flaskeholder. Det er praktisk og gir økt sikkerhet. Kast ikke tom-emballasje fra deg i naturen! Ta med til mål eller drikkestasjon. Å kaste fra seg ting er i tillegg til forsoplingen, en risikofaktor for dem som ligger bak deg.

Anbefalte SQUEEZY til doseringer Bergen-Voss



SQUEEZY
SPORTS
NUTRITION

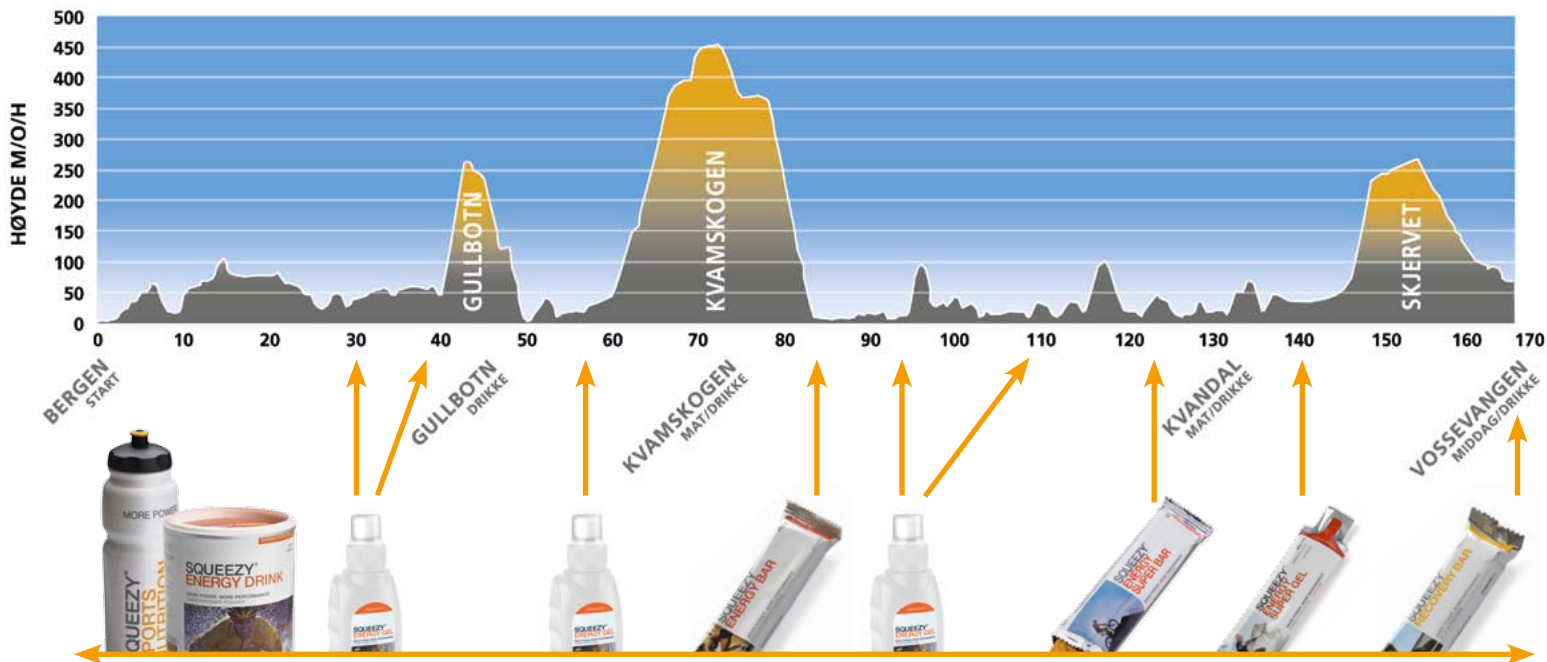
7 gode tips om sportsernæring

Våre produkter er utviklet for å kunne brukes under de lengste idrettskonkurransene. Derfor skal du være trygg på at produktene er skånsomme mot magen og gir riktig energi. Ernæring er avgjørende for god prestasjon og opplevelse. Alle - også amatører - kan ved litt forberedelse sikre at kroppen er klar og at man får tilført nok og riktig energi underveis. Bruker du tipsene under, er du sikker på å treffe bra.



- 1 Ha med deg nok drikke og sportsernæring. Heller for mye enn for lite. Det koster lite å sikre seg. Prisen for å gå tom føles for mange svært høy.
- 2 Spis og drikk ofte og lite, heller enn sjeldent og mye. Spis og drikk forebyggende. Er du tørst, er det for sent.
- 3 Bruk hovedsakelig sportsernæring, vanlig mat er ikke laget for sykkelkonkurranser. Det er ofte upraktisk og ikke minst er det ernæringsmessig sjeldent optimalt.
- 4 Du trenger mer væske enn det du tror. Drikk min. 7 dl allerede første timen. Bruk energidrikke på sykkelflaskene. Gir riktig energi og erstatter nødvendige salter og elektrolytter. Du svetter normalt 8-10 l i timen - varierer med person, intensitet og temperatur/luftfuktighet. Du tåler et negativt væsketap på 1,0-2,0 liter. For en person på 80 kg vil et godt anslag være et væskebehov på 3,0-3,5 liter, dvs 4-5 sykkelflasker dersom han/hun bruker 5,5 time. Men husk, væskebehovet er individuelt!
- 5 Begynn å bruke Squeezy gel tidlig, gjerne allerede første halvtime. Ta gel systematisk gjennom hele rittet. Drikk/spis gel forebyggende. Aldri vent til du føler deg tom. Magen tåler Squeezy gel.
- 6 Bruk energibarer. Squeezy energy bar er lett å tygge og svelge også med høy puls. For mange er det et must at magen har litt å jobbe med.
- 7 Planlegg når du skal spise. Det viktigste er ikke hvor, men at det gjøres systematisk. Se løypeprofil og anbefalinger. Crampfix anbefales sterkt for å bedre kroppens væskebalanse og motvirke krampesmerter.

SQUEEZY doseringer til Bergen-Voss



SQUEEZY Energi-drikk
fra start til mål, en god slurk hvert 10 minutt

SQUEEZY Energi-gel
ved Garnes og Gullbotn

SQUEEZY Energi-gel
for stigningen

SQUEEZY Energi-bar
etter Kvamskoogen

SQUEEZY Energi-gel før/etter Øystese-bakken

SQUEEZY Super Energi Bar Koffein+Cola
(eller frukt)

SQUEEZY Super Energi-gel
før Skjervet

SQUEEZY Recovery-bar
på Voss

OBS! 125 ml flaskene inneholder flere porsjoner. Hver pil illustrerer 1 porsjon, ikke en hel flaske. De anbefalte doseringer gjelder ved bruk av Squeezy produkter. For andre produkter, sjekk med produsent.

SQUEEZY – stolt sponsor av Bergen-Voss!

