

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 skånsom mot magen og mild på smak
- Gir ikke slimdannelse i svelg
- Med salter og elektrolytter
- Brukes underveis og etter
- Appelsinsmak

SQUEEZY Energy Superdrink (400g)

- Vår toppmodell for hard trening og konkurranse
- Er tilsatt peptider/ aminosyrer for beskyttelse av muskulatur og for bedre utholdenhet.
- Ellers lik Energy Drink 500g
- Brukes ved konkurranse og hard/langvarig trening
- Smak: sitron-yoghurt

SQUEEZY Carboload Drink (500g)

- Konsentrert 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. Ikke underveis!
- Sitronsmak.

SQUEEZY Energy Gel flaske (125ml)

- Enhåndsbetjent sykkelflaske uten skrukork
- Tyntflytende, enkel å få ned. Drikk vann eller sportsdrikke til.
- Flaske og trege karbohydrater - brukes fra start til mål
- Salter og elektrolytter
- 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/Super Gel Porsjonsposer (25g)

- Samme gel som i flasken. Enkel å åpne med munnen
 - Mange ulike smaker - nå også med koffein
- OBS! Tomme poser kastes ikke i naturen! Stappes i bakkommen

SQUEEZY Salt Energy Gel m/tomatsmak. Porsjonsposer (33g)

- Markedets første gel med salt smak
- En kjærkommen variasjon til vanlig søt gel
- Brukes som de andre gelene fra Squeezy
- **NY forpakning - nå med 33g**

SQUEEZY Fruit Gum (50g)

- Masse karbohydrater kamulifert bak syrlig godterismak. Gir masse energi og salter og elektrolytter. Belønn deg selv med noe som smaker godt på turen og samtidig gir deg riktig energi.

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
 - Setter ikke smak! Bruk: før, under og etter.
- TIPS:** Kapslene kan åpnes og drysses i sportsdrikke.

Mat og drikke

- før og etter



2-3 dager før

Spis karbohydratmat. Pasta, korn, potet, brød, ris. Lite fett. Ikke tungt biffmåltid 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 drikkeflasker om dagen 2-3 siste dager.

Frokostmåltidet

2-3 timer før start. Frokostblanding med frukt og melk, havregrot med melk og juice, brødkvive med pålegg, god morgen yoghurt, fruktsalat. Smoothie med musli.

Underveis

Ved puls over 70% av maksipuls fungerer ordinær mat dårlig (ref. www.olympiatoppen.no). Sportsnæring anbefales, men rosiner og modne bananer er alternativer. Styr unna boller og vanlig sjokolade. Med lavere puls er brødkviver og lignende greit.

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 drikkekultur

Vær svært oppmerksom når du spiser og drikker. Dette er en risikofase under rittet.

Kast ikke tom-emballasje fra deg i naturen! Ta med til mål eller drikkestasjon. Å kaste fra seg, er i tillegg til forspøling, en risikofaktor for dem som kommer bak.

Anbefalte SQUEEZY til doseringer Grenserittet



SQUEEZY®
SPORTS
NUTRITION
www.squeezy.no

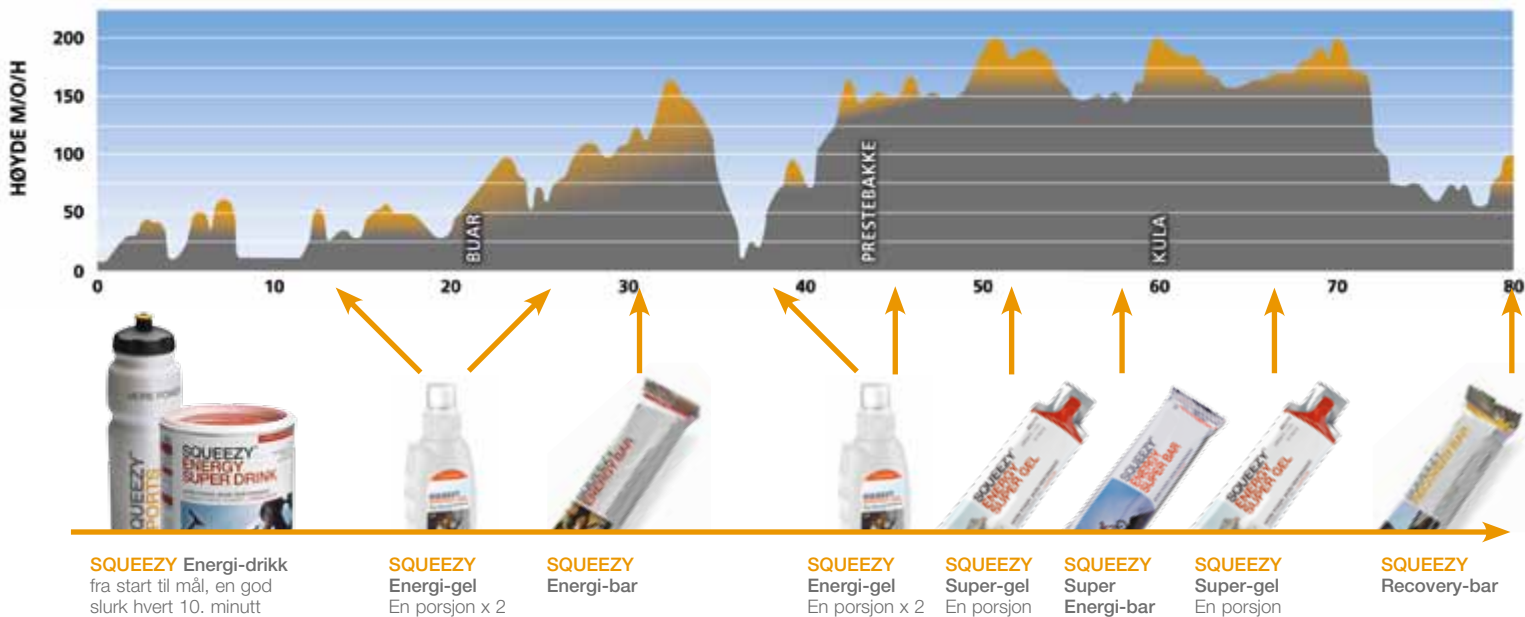
7 gode tips om sportsernæring

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 sykkeflaskene. Gir energi og erstatter nødvendige salter og elektrolytter. Du svetter normalt 8-10 dl 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 sykkeflasker dersom han/hun bruker 4 timer. Men husk, væskebehovet er individuelt!
- 5 Begynn gjerne 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. Du kan veksle mellom gel og bar, slik du selv ønsker det.
- 7 Planlegg når du skal spise. Det viktigste er ikke hvor, men at det gjøres systematisk. Se løypeprofil og anbefalinger.

SQUEEZY doseringer til Grenserittet



SQUEEZY®
SPORTS
NUTRITION

www.squeezy.no

OBS! De anbefalte doseringer gjelder ved bruk av Squeezy produkter. For andre produkter, sjekk med produsent.

SQUEEZY er offisiell sponsor og leverandør av sportsernæring til Grenserittet.