

## 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. Uten fargestoffer og med lite smak. 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/mineraler
- Gluten og laktosefri, godkjent for vegetarianere
- Brukes underveis og etter
- Appelsin smak.



### SQUEEZY Energy Super Drink m koffein (400g) NY

- Med innkapslet koffein
- Koffein frigjøres gradvis for større effekt (Time-release)
- Ellers lik SQUEEZY Energy Drink
- For konkurranse og hard/langvarig trening
- Sot grapefrukt



### SQUEEZY Carboload Drink (500g)

- Høykonsentrert miks av karbohydrater fra ulike kilder
- Med salter /mineraler
- For fylling av karbolagrene for konkurranse
- Brukes 2-3 dager før konkurranse
- Perfekt ca 1 time før start
- Også i harde treningsperioder for å fylle glykogenlagrene
- 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 (33g)

- Samme gel som i flaske. Enkel å åpne med munnen
  - Mange ulike smaker - også med koffein og salt tomat
- OBS!** Tomme poser kastes ikke i naturen!  
Stappes i baklommen eller under shorts



Viste du at SQUEEZY lanserte verdens første energi gel i 1987 under navnet SQUEEZY Liquid Energy?

### SQUEEZY Drink Gel (60 ml) NY

- Gel med mer væske enn tradisjonell gel
- Svært tyntflytende
- Svært mild gel både på smak og mot mage og du trenger ikke drikke til
- For dem med for spesielt sensitiv mage eller som ikke har erfaring med tradisjonell gel
- Bringebær eller Sitron+koffein



### SQUEEZY Energy Bar/ Super Energy Bar (50g)

- Lett å tygge og svelge, også med høy puls
- Laktosefri
- 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 mineraler som svettes ut
- Spesiell designet for idrettsutøvere



**Bruk:** før, under og etter.

**TIPS:** Kapslene kan åpnes og drysses i sportsdrikke. Setter ikke smak!

**ALLERGIRÅD:** Alle våre geler og sportsdrikker er gluten- og laktosefrie. Energibarer inneholder gluten, men er laktosefrie.

## Mat og drikke - før og etter

### 2-3 DAGER FØR

Spis mat med mye karbohydrat. Pasta, korn, potet, brød, ris. Lite fett. Ikke tungt bilfremåttet kveldens før. Lett mat, for eksempel Wok/Pasta.  
**Kylling og fisk. OBS:** Ikke legg om kostholdet - juster!  
Bruk gjerne SQUEEZY Carboload for å fylle glykogenlagrene helt opp. Brukes i tillegg til ordinær kost. 1-2 drikkeflasker 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/mineraler.

### FROKOSTMÅLTIDET

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

### UNDERVEIS

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

### ETTER

Fyll opp med karbohydrater umiddelbart etter målgang for å starte restitution. Spis 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, kornblanding) og grønnsaker.

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

### SPISE- OG DRIKKEKULTUR

Spis- og drikk i partier med jevnt underlag dvs asfalt/god grus.

Spis og drikk bak i venstre rekke dersom du ligger i rulle. Vær svært oppmerksom når du spiser og drikker. Dette er en risikofase under rittet.

**TIPS:** Bruk gelflaske 125 ml. Enklest å bruke 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 forspolingen, en risikofaktor for dem som ligger bak deg.

Team Coop Østerhus bruker SQUEEZY.



# Anbefalte SQUEEZY til doseringer Nordsjørittet



**SQUEEZY**  
SPORTS  
NUTRITION  
www.squeezy.no

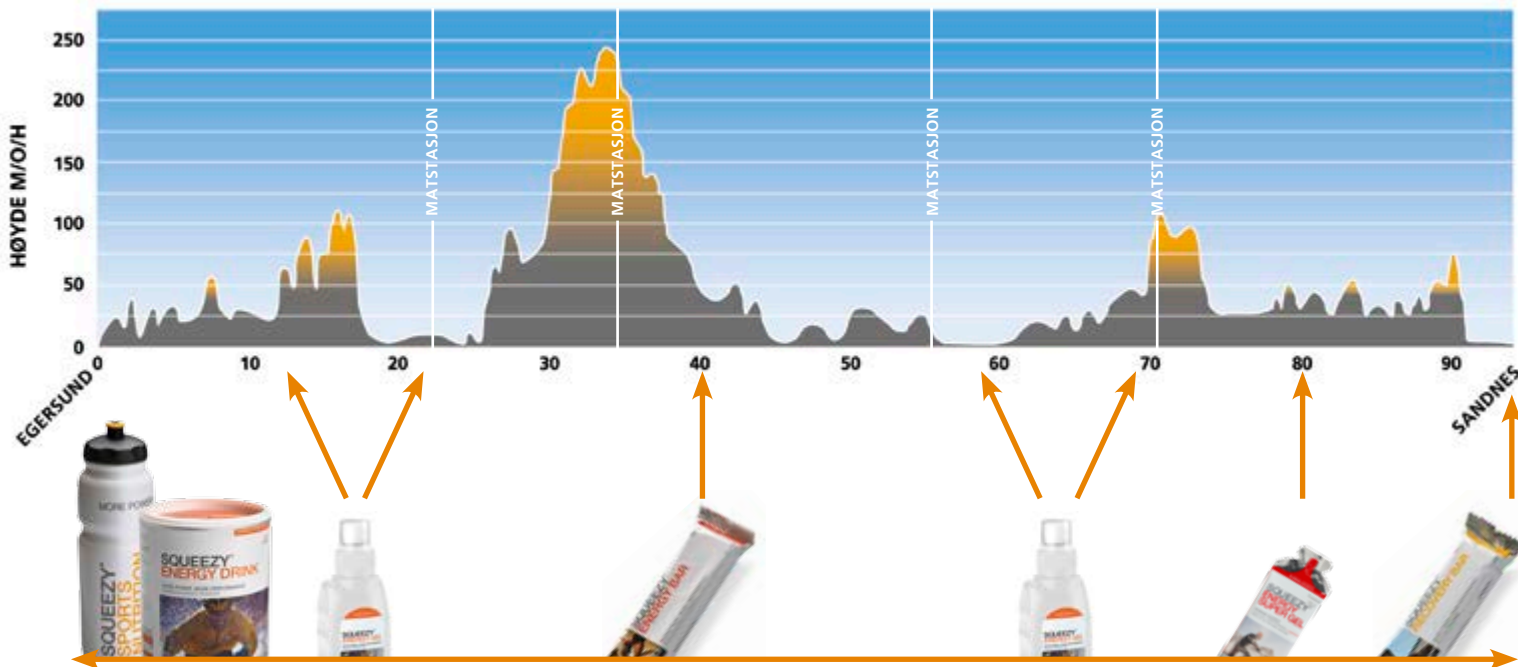
# 7 gode tips om sportsernæring

Våre produkter er utviklet for å kunne brukes under de lengste idrettskonkurransene. 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, kan bli 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 time. Bruk sportsdrikke på sykkelflaskene. Gir riktig energi og erstatter nødvendige salter/mineraler. Du svetter normalt 8-10 dl i timen – varierer med person, intensitet og temperatur/luftfuktighet. Du tåler et væsketap på ca 1,5 liter. For en person på 80 kg gir det et væskebehov på 2,0-3,0 liter, dvs 3-4 sykkelflasker dersom han/hun bruker 4 timer. Men husk, væskebehovet er individuelt!
- 5 Begynn å bruke SQUEEZY energi gel tidlig, gjerne allerede første halvtime. Ta gel systematisk gjennom hele rittet (1 x gel ca hver 30 min). Bruk gel forebyggende. Aldri vent til du føler deg tom. Magen tåler SQUEEZY gel.
- 6 Bruk energibarer. SQUEEZY energi 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. Crampfit anbefales for å bedre kroppens væskebalanse og motvirke kramper.

# SQUEEZY doseringer til Nordsjørittet



**SQUEEZY Energy Drink**  
fra start til mål, en god slurk hvert 10 minutt

**SQUEEZY Energy Gel**  
Etter Hellvik Stasjon og ved Brusand

**SQUEEZY Energy Bar**  
Etter Vanda-vatnet

**SQUEEZY Energy Gel**  
Etter Hå Gamle Prestegård og før Tinghaugbakken

**SQUEEZY Super Energy Gel**

**SQUEEZY Recovery Bar**

**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 er stolt samarbeidspartner med Nordsjørittet.

**SQUEEZY®**  
**SPORTS**  
**NUTRITION**  
[www.squeezy.no](http://www.squeezy.no)