

VAND VS SPORTSDRIK



VAND

- ELLER VAND MED EN SALTTABLET, DER GIVER SMAG OG NATRIUM, ER TILSTRÆKKELIGT NÅR:

- du har træningspas med let til moderat intensitet

TRÆNING
MED LET TIL
MODERAT
INTENSITET

SPORTSDRIK

BØR OVERVEJES NÅR:

- du har træningspas med høj intensitet og træningen varer mere end 1-1½ time. Udpeg selv dine højintense pas - eller vurder evt. med træner/ sportsdiætist, hvilke og hvor mange pas i den pågældende uge (dette afhænger bl.a. af din ernæringsmæssige målsætning)
- du opjusterer på intensitet og træningsvolumen (i hverdag, men i høj grad også på træningslejr)
- du har store svedtab ("salty sweater")
- du utilsigtet oplever at tabe vægt og/eller fedtfri masse
- du oplever skrantende immunforsvar



TRÆNING
MED HØJ
INTENSITET/
LANG
VARIGHED

