

ENNEN KUNTOILUA

ALOITA NESTEYTETTYNÄ

- Aloita nesteytys jo vuorokautta ennen kuntoilua.

NOIN KAKSI TUNTIA ENNEN

- Mikäli virtsaa ei erityä tai se on tummaa, tulee nauttia lisää nesteitä (esim. 3–5 ml painokiloa kohden).
- Hiilihydraattipitoiset urheilujuomat ovat helppo ja nopeasti sulava vaihtoehto kiinteälle ruualle.

KUNTOILUN AIKANA

HUOLEHDI NESTEYTYKSESTÄ JA TANKKAUKSESTA

- Pyri juomaan 150 ml 10–15 minuutin välein.
- Isotoniset urheilujuomat, kuten *Powerade ION4*, ovat paras vaihtoehto 30 minuuttia tai pidempään kestäväen raskaan kuntoilun aikana, tai yli 60 minuuttia kestäväen kuntoilun aikana tehosta riippumatta.
- Fitness juomia, kuten *Powerade ZERO*, suositellaan kevyempiä koulutusta (esim. hölkkä) tai käyttäessään istuntoja kestäväet 60 minuuttia tai vähemmän, ja ovat pieniä tai kohtalaisia.
- Juomat, jotka sisältävät kivennäisaineita (ennen kaikkea natriumia), auttavat ehkäisemään nestehukkaa ja palauttavat hien mukana menetetyt kivennäisaineet.

KUNTOILUN JÄLKEEN

PALAUTTAMINEN TÄYTYY ALOITTA A HETI, KUN LIIKKUMINEN LOPPUU

- Kuntoilun jälkeinen nesteytys tulisi aloittaa nopeasti. Jotta menetetyt nesteet ja kivennäisaineet palautuisivat.
- ***Pyri juomaan noin 1,2–1,5 litraa nestettä jokaista kiloa kohden, jonka olet menettänyt painostasi hikoilemalla kuntoilun aikana.*** Lasket oikean määrän helposti, kun vain punnitset itsesi ennen ja jälkeen harjoittelun.
- Aloita lihasten palautuminen nauttimalla ruokaa tai juomaa, jossa on hiilihydraatteja ja proteiinia 60 minuutin kuluessa harjoituksen päättymisestä.

