



**HYDRATION ENERGY RECOVERY**

# THE GU NUTRITION

## MATRIX™ KOMPLEXNÍ VÝŽIVOVÝ SYSTÉM GU HYDRATACE, ENERGIE A REGENERACE



**Výživový systém GU** byl pečlivě sestaven a vytvořen tak, aby podpořil výkon sportovce dostatečnou hydratací, kvalitní energií a následnou regenerací a to přesně vyváženým poměrem účinných látek ve snadno stravitelné formě. Produkty GU dodávají tělu právě a jen látky, které tělo potřebuje doplnit a právě v okamžiku, kdy je potřebuje. Jednotlivé produkty budete dle jednoduchých pokynů dávkovat před, během anebo bezprostředně po výkonu.

- > **Aminokyseliny:** Jsou stavebními kameny bílkovin, a jsou zcela zásadní pro fyzický výkon. Existují různé druhy aminokyselin, některé dokáží podpořit sportovní výkon tím, že zabraňují mentální i svalové únavě, urychlují regeneraci svalových vláken, jiné snižují bolestivost svalů a dlouhodobě zvyšují funkci imunitního systému. Důležitá je smysluplná kombinace jednotlivých aminokyselin ve výživě.
- > **Sacharidy:** Přesně vybalancovaný poměr složitých (70 % maltodextrin) a jednoduchých cukrů (30 % fruktóza) dodává tělu energii postupně a pomáhá tak významně předcházet stavům vyčerpání během fyzického výkonu.
- > **Elektrolyty:** Sodík a draslík jsou nejdůležitějšími elektrolyty, které se vyplavují společně s potem, a proto je nutné tyto látky tělu dodávat, aby byla zajištěna rovnováha a kvalitní hydratace organismu.
- > **Kofein:** Přiměřená dávka kofeinu zvyšuje koncentraci a snižuje vnímání únavy během sportovního výkonu.
- > **Proteiny:** Dodání proteinů po výkonu zabraňuje poškození svalových vláken, případně napomáhá jejich výstavbě.

## HYDRATION DRINK TABS



**Nízkokalorické, rychle rozpustné tablety s přesně vyváženým poměrem minerálních látek.**

- > Lehké svěží příchutě napomáhají pravidelnějšímu pitému režimu a tím přísunu potřebných tekutin během zátěže.
- > 320 mg sodíku
- > Přírodní sladidlo xylitol, které nedráždí žaludek (na rozdíl od sorbitolu) a zároveň ani při častější konzumaci nevznikají zubní kazy
- > V jedné tabletě je pouze 10 kalorií; použití – před, během i po fyzické námaze

## HYDRATION DRINK MIX



**Instantní nápoj Hydration Drink Mix se rychle rozpouští, obsahuje základní elektrolyty, a rychlé cukry které se snadno vstřebávají, tak zajišťují sportovcům kvalitní hydrataci. K dispozici jsou jednorázová balení (sáčky), nebo cenově výhodné dózy.**

- > V jedné dávce, která se zpravidla ředí v 600 ml vody, je 70 kalorií
- > GU Hydration Drink Mix je spojením kvalitní hydratace a doplněním energie, dávkujte 500 až 800 ml nápoje za hodinu v závislosti na intenzitě zátěže
- > Sodík a draslík napomáhají udržení vodní rovnováhy v těle (buňkách)
- > Na výběr jsou příchutě bez kofeinu, nebo s obsahem kofeinu 20 mg (kofein napomáhá koncentraci a snižuje práh vnímání únavy)

## ROCTANE ELECTROLYTE CAPSULES



**Pro ty, kteří pijí během výkonu raději neochucenou vodu, než elektrolytické nápoje, jsou kapsle ideální cestou, jak tělu dodat dostatečný příjem potřebných elektrolytů a zároveň vitamínu D a B6.**

- > Kapsle obsahuje 140 mg sodíku, což je průměrná dávka, kterou tělo vyloučí během zátěže společně s potem
- > Dávkování je individuální, ale pro intenzivní trénink, nebo závod je doporučováno užít 1 až 2 kapsle za hodinu, aby byla podpořena kvalitní hydratace organismu
- > Kapsle neobsahují kofein, obsahují kořen zázvoru, který pomáhá v boji se žaludeční slabostí během náročného tréninku.

## ENERGY GEL



**Originální energetické gely se snadno a rychle vstřebávají, a proto jsou ideální pro doplnění energie během výkonu.**

- > Praktický sáček obsahuje 100 kalorií a základní elektrolyty
- > Dávkování: 5 minut před výkonem a poté každých 45 minut výkonu
- > Obsažené esenciální aminokyseliny chrání před poškozením namáhaná svalová vlákna během fyzické zátěže
- > Na výběr je množství příchutí, některé z nich bez přidaného kofeinu, jiné s 20 až 40 mg kofeinu, který pomáhá lepší koncentraci

## ENERGY CHEWS



**Energetické bonbony jsou rychlým zdrojem energie v příjemné formě. V jednom sáčku je právě jedna dávka energie, která vám pomůže předejít vyčerpání energetických zásob během náročného tréninku.**

- > Obsahují 90 kalorií a základní elektrolyty v praktickém balení
- > Doporučené dávkování při tréninku i závodu je 5 minut před výkonem jedna dávka (4 bonbony) a poté každých dalších 45 minut sportovní aktivity
- > Aminokyseliny (480 mg) zabraňují svalovým poškozením
- > Některé příchutě obsahují kofein (20 až 40 mg), který zvyšuje pozornost a snižuje vnímání únavy, ale můžete vybírat i z bezkofeinových variant

## PROČ GU?

Produkty GU pomáhají vytrvalostním sportovcům dosahovat maximálních výsledků a to díky přesnému složení sportovní výživy, která dodá právě jen to, co tělo při zátěži žádá a nic navíc, aby nedocházelo k nežádoucímu zatěžování trávicího systému.

Ať už jsou vaše sportovní cíle jakékoliv, existuje produkt GU, který vám pomůže jich dosáhnout. **#GUForIt.**

## ROCTANE ENERGY GEL



Vyrobeno pro extrémní vytrvalostní výkony, pro rychlou dodávku energie, základních aminokyselin a elektrolytů ve formě gelu, který se snadno přijímá, aniž by sportovec musel přerušit svoji aktivitu, nebo výrazněji snížit tempo.

- > V jednom sáčku 100 kalorií a základní elektrolyty
- > Dávkujte jeden sáček 5 minut před výkonem a poté jeden sáček každých 45 minut výkonu
- > Komplex esenciálních aminokyselin (1425 mg) pomáhá předcházet poškození a umožňuje rychlejší regeneraci svalových vláken
- > Některé z příchutí obsahují kofein (35 mg), který stimuluje soustředění a snižuje vnímání únavy.

## ROCTANE ENERGY DRINK MIX



V jedné dávce instantního nápoje Roctane jsou obsaženy elektrolyty pro intenzivní hydrataci a zároveň je nápoj zdrojem energie pro extrémní a vyčerpávající aerobní aktivity.

- > Jednu dávku/sáček rozpusťte do 600 až 1000 ml vody a pijte pravidelně po menších doušcích během tréninku, nebo závodu. Konzumujte jednu láhev takto připraveného nápoje na hodinu tréninku
- > Jedna dávka nápoje obsahuje 250 kalorií, 1900 mg aminokyselin, které podporují srdeční činnost, zabraňují poškození svalů, předcházejí jejich překyselení, a tím zvýšené bolestivosti svalů během fyzické aktivity
- > Některé z příchutí obsahují kofein (35 mg), který stimuluje soustředění a snižuje vnímání únavy.

## RECOVERY DRINK MIX



Buďte připraveni na tréninky s Recovery Drink Mix efektivním a chutným proteinovým nápojem bez tuků.

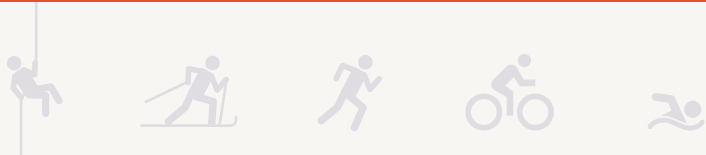
- > V dávce je 10 g proteinů ideálních pro nápravu svalových struktur
- > Karbohydráty (maltodextrin a fruktóza) k doplnění glykogenových zásob
- > Recovery Drink Mix rozmíchejte v 300 až 500 ml vody, mléka nebo sójového mléka a konzumujte 30 minut po tréninku. Po náročném tréninku můžete dávku zdvojnásobit.
- > Obsahuje 5200 mg aminokyselin. Při vysokém zatížení dochází k nežádoucímu využití aminokyseliny glutaminu ve svalových buňkách jako náhradního zdroje energie. Doplnění L-glutaminu v tomto případě zabraňuje úbytku svalové hmoty, napomáhá vyplavovat růstový hormon a zvyšuje celkovou imunitu organismu. L-arginin zvyšuje odvod kyseliny mléčné.



**ROCTANE**®  
ULTRA ENDURANCE

## Co je Roctane?

- > **Roctane Energy Gel** (energetický gel) a **Roctane Energy Drink Mix** (energetický nápoj) byly vytvořeny pro extrémní zátěž, nebo vytrvalostní sportovní tréninky. Pro podporu maximálního výkonu je zapotřebí tělu dodat dostatek energie, ale i dalších látek, které podpoří výkon, a zároveň jsou snadno stravitelné a nedráždí žaludek. GU Roctane produkty obsahují vyváženou kombinaci **esenciálních aminokyselin** (BCCA), které si tělo neumí samo vytvářet, tedy musí být dodávány s potravou. U vybraných aminokyselin bylo prokázáno, že během vytrvalostních aktivit zabraňují odbourávání svalové hmoty jako dodatečného zdroje energie. Další přidané látky jako je **beta-alanin** dokáží stabilizovat svalové pH a zabraňují tak svalové únavě. Roctane energetický gel obsahuje navíc **ornitin alfa-ketoglutarát**, který prokazatelně zabraňuje štěpení proteinů ve svalech a zároveň urychluje jejich regeneraci, zatímco aminokyselina taurin přidaná do Roctane energetického nápoje podporuje činnost nervové soustavy, zvýšení výkonnosti a bdělosti.
- > **Roctane Electrolyte Capsules** (elektrolyty v kapslích) pomáhají dodat tělu potřebné látky (především sodík a draslík), které regulují vodní rovnováhu v organismu. V každé kapsli je obsaženo 140 mg sodíku, vitamín D, B6 a výtažek z kořene zázvoru, který zabraňuje pocitu nevolnosti, který se dostavuje při extrémní fyzické zátěži. Sportovci by běžně měli přijímat mezi 500 až 700 mg sodíku za hodinu, ale toto množství se může v extrémních podmínkách až zdvojnásobit.



**Výběr, kombinace a použití produktů** sportovní výživy se může zdát složitě. Dobře zvolená výživa přináší požadovaný efekt, pokud dokážeme brát v úvahu faktory, jako jsou tělesná hmotnost, typ a intenzita sportovní aktivity, individuální schopnost organismu zpracovávat energetické zásoby (průměrně 200 až 400 kalorií za hodinu), ale například i aktuální teplota vzduchu. Produkty GU jsou vyráběny tak, aby bylo použití dle dávkování jednoduché, informace o obsahu základních složek je uvedena na přední straně obalu, a tak si jednoduše spočítáte příjem důležitých látek. Jednotlivé formy produktů GU lze mixovat, a tím zajistit žádoucí výživu pro profesionální i amatérské sportovce. Příklad zařazení produktů do plánu výživy naleznete v tabulce.





VÁŠ PRODEJCE GU



Výhradní distributor značky GU  
pro Českou a Slovenskou republiku:  
**Progress Cycle, a. s.**

[www.progresscycle.cz](http://www.progresscycle.cz)  
[www.progresscycle.sk](http://www.progresscycle.sk)

©2016 GU Energy. Všechna práva vyhrazena.  
[GUenergy.com](http://GUenergy.com)