

Nápoje, které dodají energii při tréninku i během náročného dne

16.1.2025 - | Phoenix Communication

„Energeták“ není voda

Potřebujete nastartovat svůj trénink nebo doplnit energii před náročným pracovním úkolem? Osvědčenou pomocí může být energetický nápoj s obsahem kofeinu a dalších stimulujících látek, které podporují nejen fyzickou, ale i mentální výkonnost a schopnost soustředit se. „Energetický nápoj je skvělým pomocníkem pro zvýšení energie a výkonu během tréninku, ale je důležité používat ho s rozumem. To znamená sledovat jeho složení, množství, které vypijete, a zároveň dbát na hydrataci. Základem vašeho pitného režimu by vždy měla být čistá voda,“ říká fitness trenér Petr Sedláček. Důvod je jednoduchý – kofein má diuretický účinek a vysoký obsah cukru zvyšuje metabolické nároky organismu na vodu. „Dalším úskalím je také fakt, že po vypití energetického nápoje můžete mít pocit, že jste doplnili i tekutiny. Energetický nápoj však není náhradou čisté vody, tu je potřeba pravidelně doplňovat,“ upozorňuje P. Sedláček.

Sledujte hodinky

Jedním z úskalí energetických nápojů může být množství kofeinu, které přijmete. I když je kofein výborným stimulantem, jeho nadměrná konzumace může vést k neklidu, zvýšené srdeční frekvenci, nebo dokonce k nespavosti. „Doporučuji sledovat denní příjem kofeinu a nepřekračovat dávku 200–400 mg denně. Hodně závisí na individuální toleranci – pokud se po konzumaci cítíte nervózní nebo nesoustředění, určitě snižte dávkování. Pro večerní trénink energetický nápoj nedoporučuji, protože může narušit kvalitu spánku, která je klíčová pro regeneraci po tréninku,“ radí P. Sedláček, který ve svém tréninkovém režimu upřednostňuje energetický nápoj připravený z koncentrované příchutě a perlivé vody SodaStream. „Důležité je nepřehánět to ani s cukrem a kaloriemi, což lépe regulujete, když si nápoj připravíte sami. Stačí použít více perlivé vody a méně příchutě,“ dodává.

TIP: Energie v bublinkách

Koncentrovaná příchutě ENERGY od SodaStream obsahuje kromě kofeinu i vitamíny skupiny B, vitamín C a snížené množství cukru. Z jednoho balení připravíte minimálně 9 litrů osvěžujícího energetického nápoje, který je ideální při zvýšené tělesné i psychické námaze.

Příchutě SodaStream Energy 440 ml, cena: 149 Kč

Neztrácejte minerály

K oblíbeným nápojům (nejen) sportovců patří i izotonické nápoje. Při náročných trénincích totiž tělo ztrácí nejen tekutiny, ale i cenné minerály, jako jsou sodík, draslík a hořčík, které podporují správnou funkci svalů a nervového systému. „Izotonický nápoj je skvělým doplňkem zejména při déletrvajícím tréninku. Pomáhá doplňovat tekutiny, minerály a energii, a tím podporuje výkon i regeneraci,“ vysvětluje P. Sedláček a upozorňuje, že při méně intenzivním nebo krátkém cvičení do 30 minut není nutné doplňovat elektrolyty ani energii izotonickými nápoji: „Každý izotonický nápoj obsahuje sacharidy, které působí jako rychlý zdroj energie. Proto je důležité zkontrolovat obsah cukru ve složení a kombinovat izotonický nápoj s dostatečným příjmem čisté vody.“ Jak dodává, mimořádně svěže působí v kombinaci s perlivou vodou, kde bublinky CO₂ ještě více zintenzivňují pocit svěžesti i chuť.

TIP: Citrusové osvěžení

Koncentrovaná příchut' ISOTONIC od SodaStream představuje osvěžující kombinaci chutí grepu, citronu a pomeranče. Jedna lahev s objemem 440 ml vystačí na přípravu až 9 velkých lahví perlivé vody, ideálně pro sportovní aktivity i běžné osvěžení během dne podle svých preferencí.

Příchut' SodaStream Isotonic 440 ml, cena: 149 Kč

<https://www.phoenixcom.cz/press/napoje-ktete-dodaji-energii-pri-treninku-i-behem-narocneho-dne>