



**SOS**

**HAMMER**  
NUTRITION®

**5 ΜΥΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ**

Τροφοδοτήσου Σωστά, Νιώσε Υπέροχα!® Εγγύηση από το 1987!

# SOS

# 1

# 2

**5**  
Μυστικά της επιτυχίας  
για τροφοδοσία σε αγώνες  
αντοχής

## Τροφοδοσία πριν από την άσκηση

Πότε και πόσο να φάτε πριν την άσκηση

Σελίδα 4

## Υπολογισμός θερμίδων

Τι και πόσο θα φάτε κατά τη διάρκεια της άσκησης; Μπορεί να κάνει τη διαφορά ανάμεσα σε ένα προσωπικό ρεκόρ και στο να μην τερματίσετε!

Σελίδα 8



**A**υτό το βιβλίο συγκεντρώνει τη γνώση που έχουμε αποκτήσει για πάνω από τρεις δεκαετίες βοηθώντας αθλητές να έχουν μια επιτυχημένη τροφοδοσία για κάθε μορφής δραστηριότητα αντοχής που μπορεί να φανταστεί κανείς. Το ζητήσατε και το κάναμε, είτε βοηθήσαμε άλλους αθλητές να το κάνουν. Ακολουθώντας τις οδηγίες που αποκαλύπτονται σ' αυτό το βιβλίο, θα μπορέσεις κι εσύ να πετύχεις τους στόχους σου και να γίνεις ότι καλύτερο μπορείς.

Σύμφωνα με την επιστήμη αλλά και αποδεδειγμένα στην πράξη, οι μέθοδοι καθώς και τα προϊόντα μας αποτελούν τον πιο σίγουρο δρόμο για την βέλτιστη απόδοση και υγεία. Το βιβλίο αυτό γράφτηκε από το πάθος που έχουμε για να βοηθάμε του πελάτες μας. Είμαστε στην ευχάριστη θέση να παρατηρούμε πως όλο και περισσότεροι "ειδικοί" βαδίζουν στον ίδιο δρόμο με εμάς και υποστηρίζουν την φιλοσοφία μας.

Το βιβλίο αυτό, όπως και όλοι οι άλλοι εκπαιδευτικοί μας πόροι, παρέχεται δωρεάν. Αν έχετε επιπλέον ερωτήσεις, παρακαλώ επισκεφτείτε τον ιστότοπό μας ή καλύτερα καλέστε μας για να μιλήσετε με έναν εξειδικευμένο σύμβουλο πελατών. Είμαστε εδώ για να σας εξυπηρετούμε!

*Brian Frank*

Brian Frank, Owner



**Στο εξώφυλλο:** Η πρεσβευτής της Hammer Nutrition στην Ουγγαρία, **Sára Nagy** απολαμβάνει τη θέα από το ψηλότερο βουνό της Γερμανίας, Zugspitze, καθώς προπονείται για τον αγώνα.

# 3

## Κατάλληλη Ενυδάτωση

Τι πρέπει να γνωρίζεις για να παραμείνεις ενυδατωμένος.

Σελίδα 14

# 4

## Αναπλήρωση Ηλεκτρολυτών

Αναπλήρωσε απαραίτητα μέταλλα και τερμάτισε δυνατός.

Σελίδα 18

# 5

## Σωστή Αποκατάσταση

Για καλύτερες επιδόσεις αύριο κάνε σωστή αποκατάσταση σήμερα.

Σελίδα 24

## Η Φιλοσοφία μας:

Για μια πετυχημένη τροφοδοσία, το λιγότερο είναι πάντα καλύτερο από το περισσότερο!



## Η πρότασή μας:

Θερμίδες ανά ώρα:	120KCal έως 180KCal
Υγρά ανά ώρα:	600ml έως 750ml
Ηλεκτρολύτες ανά ώρα:	1 έως 6 Endurolytes® ή 1 έως 2 Endurolytes Extreme ή 1 έως 2 μεζούρες Endurolytes Extreme Powder ή 1 έως 2 ταμπλέτες Endurolytes Fizz

Η Hammer Nutrition υποστηρίζει για περισσότερα από 30 χρόνια την αρχή «λιγότερο είναι καλύτερο». Η σωστή τροφοδοσία επιτυγχάνεται με την ελάχιστη κατανάλωση ποσότητας που απαιτείται για να αισθάνεστε καλύτερα την ώρα της άσκησης. Με αυτή τη φιλοσοφία σας παρουσιάζουμε τις προτάσεις μας.

Τι μας κάνει να είμαστε τόσο σίγουροι ότι είναι σωστό; Πέρα από τον πλούτο της επιστημονικής έρευνας, υπάρχουν αρκετές αποδείξεις μέσα από τα 30 χρόνια συνεργασίας με χιλιάδες αθλητές. Ακολουθήστε τώρα αυτή την προσέγγιση και βοηθήστε το σώμα σας να φτάσει στο μέγιστο των αθλητικών σας δυνατοτήτων, να ανακάμψει γρήγορα και να νιώθει υπέροχα σε καθημερινή βάση.



## Τροφοδοσία πριν από την άσκηση

Πότε και πόσο να φάτε πριν από την άσκηση



### Η πρότασή μας:

Τρεις ώρες πριν από την άσκηση να έχετε ολοκληρώσει, ένα γεύμα υδατανθράκων 300 έως 500 θερμίδες, χαμηλής περιεκτικότητας σε φυτικές ίνες και μία μικρή ποσότητα πρωτεΐνης. 30 λεπτά πριν από την άσκηση καταναλώστε μία δόση **Hammer Fully Charged** σε 120ml έως 240ml νερό. Θέλεις να "φορτώσεις" σωστά πριν ξεκινήσεις; Φάε ένα **Hammer Gel**<sup>®</sup> 10 λεπτά πριν ξεκινήσεις την δραστηριότητά σου.

### Τήρησε τον κανόνα των τριών ωρών!

Ο χρόνος ενός γεύματος πριν από την άσκηση είναι ένα σημαντικό ζήτημα. Φροντίστε να έχετε ολοκληρώσει το δικό σας αγωνιστικό γεύμα για τουλάχιστον τρεις ώρες πριν από την προπόνηση ή από τον αγώνα σας. Η χρονική διάρκεια αυτή ισχύει ανεξαρτήτως της διάρκειας της δραστηριότητας (αυτό σημαίνει ότι καταβάζουμε το πιρούνι μας 6π.μ. όταν ξέρουμε ότι ο αγώνας ξεκινάει στις 9π.μ.). Οι τρεις ώρες είναι αυτές που χρειάζεται το σώμα μας για να επεξεργαστεί πλήρως το γεύμα και να αποφύγουμε την εντερική δυσφορία. Σίγουρα, θα νιώσετε τα πόδια σας πιο ανάλαφρα διότι το σώμα θα διοχετεύει το οξυγόνο προς τους μύες σας.

Η ενδεχόμενη κατανάλωση γεύματος εντός του "απαγορευμένου" τριώρου αυξάνει τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα, πράγμα που θα οδηγήσει σε μειωμένη απόδοση. Μειώνει την ικανότητα του σώματος να χρησιμοποιεί το λίπος ως πηγή ενέργειας. Ένα γεύμα κατά τη χρονική διάρκεια αυτή οδηγεί το σώμα μας να εξαντλήσει γρηγορότερα τα περιορισμένα αποθέματα αποθηκευμένων υδατανθράκων (μυϊκό γλυκογόνο).

Ο συνδυασμός της ταχείας εξάντλησης μυϊκού γλυκογόνου και μειωμένης καύσης λίπους μειώνει την αντοχή και την απόδοση. Μπορεί να σας ακούγεται αντίθετο αλλά η επιστήμη είναι ξεκάθαρη, εάν θέλετε να αυξήσετε την απόδοσή σας πρέπει το αγωνιστικό σας γεύμα να απέχει τουλάχιστον τρεις ώρες πριν από την έναρξη της δραστηριότητας.



### Γεύμα πριν από την άσκηση

Κατανάλωσε ένα γεύμα υδατανθράκων 300 έως 500 θερμίδες, χαμηλής περιεκτικότητας σε φυτικές ίνες, και μία μικρή ποσότητα πρωτεΐνης. Σκοπός του γεύματος αυτού είναι να γεμίσετε τις αποθήκες γλυκογόνου στο ήπαρ τις οποίες το σώμα σας χρησιμοποιεί κατά την διάρκεια του ύπνου. Το μυϊκό γλυκογόνο αποτελεί το 80% της αποθήκης υδατανθράκων σας και παραμένει άθικτο κατά την διάρκεια του ύπνου. Άρα αν είχατε ένα σωστό γεύμα αναπλήρωσης οι αποθήκες μυϊκού γλυκογόνου θα είναι ήδη πλήρεις. Χρειάζεται να αναπληρώσετε μόνο το γλυκογόνο στο ήπαρ, οπότε 300 έως 500 θερμίδες είναι αρκετές.

### Συμπέρασμα!

Υιοθετήστε αυτές τις διατροφικές συμβουλές και δείτε την απόδοσή σας να εκτινάσσεται! Με τον κατάλληλο προγραμματισμό κατανάλωσης θερμίδων πριν από κάθε δραστηριότητα, ανεξαρτήτως στόχου, διάρκειας ή έντασης θα δαπανάτε τον χρόνο σας επιτυγχάνοντας το καλύτερο αποτέλεσμα.

Στα 30 χρόνια που προσφέρουμε αυτές τις συμβουλές δεν έχουμε ακούσει από κανέναν ότι δεν είχαν αποτέλεσμα. Εφαρμόστε αυτή την προσέγγιση με συνέπεια και δείτε πόσο καλά ανταποκρίνεται το σώμα σας.

# HAMMER Quick Tips

## Μυστικό #1



Μην φορτώνεστε με υδατανθράκες το προηγούμενο βράδυ. Η πραγματική φόρτωση υδατανθράκων επιτυγχάνεται με την καθημερινή αναπλήρωση.



Για βραδινό φάτε ελαφριά. Αυτό σημαίνει, όχι ραφινάρισμα σάκχαρα, όχι κορεσμένα λιπαρά όχι αλκοόλ.



Κοιμηθείτε. Φάτε. Ξεκινήστε την τροφοδοσία σας πριν τη δραστηριότητα και απολαύστε μια σταθερή απόδοση όλη την ημέρα.



Αν χρειαστεί να φάτε, κατανάλώστε ένα Hammer Gel® 10 λεπτά πριν από την άσκηση.

## ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΗΜΕΡΑΣ ΑΓΩΝΑ

Εάν ο αγώνας ξεκινά στις 08:00



### 18:00

Το προηγούμενο απόγευμα απολαύστε ένα υγιεινό γεύμα χωρίς κορεσμένα λιπαρά, χωρίς ραφιναρισμένα σάκχαρα και μην πιείτε αλκοόλ.



### 05:00

Τρείς ώρες πριν από τον αγώνα απολαύστε ένα πρωινό, εύκολο να το χωνέψετε, 300 έως 500 θερμίδες.



### 07:30

30 λεπτά πριν από τον αγώνα πάρτε **Fully Charged®** σε νερό. Επίσης μπορείτε να πάρετε **Anti-fatigue caps** αν τις χρησιμοποιείτε.



### 07:50

10 λεπτά πριν πάρτε ένα Hammer Gel, 2 Enduro-Lytes ή **Endurolytes Extreme** με νερό.



### 08:00

## HAMMER TIME!



Πιο κάτω η **Sarah Carlson** χαμογελά ενώ ετοιμάζεται για τον αγώνα βουνού στο Whitefish, MT.

# Ξεκινήστε Σωστά



# 2 > ΥΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ ΘΕΡΜΙΔΩΝ

Τι και πόσο καταναλώνουμε κατά τη διάρκεια της άσκησης μπορεί να κάνει τη διαφορά ανάμεσα στον "Θρίαμβο" και την κατάρρευση.



## Η πρότασή μας:

Καταναλώστε 120 έως 180 θερμίδες την ώρα σε μία δραστηριότητα. Χρησιμοποιήστε σύνθετους υδατάνθρακες όπως η μαλτοδεξτρίνη αντί για απλά σάκχαρα ή μείγμα υδατανθράκων.

Για δραστηριότητες με διάρκεια μεγαλύτερη από δύο ώρες, η τροφοδοσία πρέπει να περιλαμβάνει και πρωτεΐνη σε αναλογία 8:1 (υδατάνθρακας : πρωτεΐνη)

Όπως με κάθε άποψη για την απόδοση, έτσι και η σωστή διατροφή απαιτεί προγραμματισμό και εξάσκηση αν θέλετε να έχετε τα μέγιστα οφέλη. Το παρακάτω είναι ένα κομμάτι που αναφέρει πως μπορείτε να τροφοδοτήσετε επιτυχώς όλες τις δραστηριότητές σας.

## ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ

Οι αθλητές γνωρίζουν καλά ότι οι υδατάνθρακες είναι ο βασιλιάς της τροφοδοσίας σε αγώνες αντοχής. Αλλά δεν μπορείτε να καταναλώνετε οποιαδήποτε μορφή υδατάνθρακα, οποιαδήποτε στιγμή. Δείτε τι δουλεύει:

Προϊόντα που περιέχουν απλά σάκχαρα, συνήθως σακχαρόζη, φρουκτόζη ή γλυκόζη (δεξτρόζη) πρέπει να διαλυθούν σε νερό σε ποσοστό 6-8% για να μπορέσουν να απορροφηθούν. Αυτό το διάλυμα είναι πολύ αδύναμο για να καλύψει τις θερμιδικές ανάγκες ενός αγώνα αντοχής. Ωστόσο αν αυξήσετε την περιεκτικότητα (π.χ 15-20%) θα οδηγήσει τα σάκχαρα να καθίσουν στο έντερο καθώς τα υγρά θα προσαμβάνονται από το υπόλοιπο σώμα. Αυτή η "ωσμωτική πίεση" αυξάνει το ρυθμό αφυδάτωσης και της εξάντλησης των ηλεκτρολυτών και συχνά προκαλεί γαστρεντερικά προβλήματα.

## ΣΥΝΘΕΤΟΙ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ

Σε αντίθεση, οι σύνθετοι υδατάνθρακες (**HEED®** ή **Hammer Gel®**) μπορούν να απορροφώνται αποδοτικά σε περιεκτικότητες έως και 18% σε νερό. Έτσι, μπορείτε να απορροφάτε ικανό αριθμό θερμίδων για να τροφοδοτήσετε την άσκησή σας χωρίς να αναγκάζεστε να υπερκαταναλώνετε υγρά αλλά και χωρίς να προκληθεί κάποια στομαχική δυσφορία.



## Γρήγορη ενέργεια χωρίς συντριβή

Η πηγή σύνθετων υδατανθράκων στην **Hammer Nutrition** είναι η μαλτοδεξτρίνη. Είναι ένα εύκολα απορροφήσιμο άμυλο που αυξάνει γρήγορα τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα για να σας δώσει άμεσα ενέργεια. Σε αντίθεση με τα απλά σάκχαρα, ο οργανισμός χρειάζεται περισσότερο χρόνο για να διασπάσει την μοριακή δομή των σύνθετων υδατανθράκων (όπως η μαλτοδεξτρίνη) διατηρώντας τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα σταθερά για ώρα. Ενώ τα απλά σάκχαρα αυξάνουν τα επίπεδα ινσουλίνης άμεσα, στη συνέχεια πέφτουν γρήγορα. Στην πράξη οδηγούν σε διακυμάνσεις της απόδοσης - "κορύφωση - και πτώση της ενέργειας". Οι σύνθετοι υδατάνθρακες αυξάνουν τα επίπεδα ινσουλίνης στο αίμα εξίσου αποτελεσματικά αλλά δεν προκαλούν απότομη πτώση στην απόδοση. Η παροχή της ενέργειας παραμένει σταθερή ανεξάρτητα από την απόσταση που έχετε να διανύσετε.

Μερικά ενεργειακά πορτήματα περιέχουν μίξη απλών σακχάρων και σύνθετων υδατανθράκων. Ωστόσο, όπως και η σκέτη ζάχαρη, αυτά τα μείγματα απορροφώνται είτε σε μικρές συγκεντρώσεις είτε όταν έχετε χαμηλή καρδιακή συχνότητα (περιπάτημα). Αν θέλετε σταθερή ενέργεια ενώ αυξάνετε το ρυθμό σας, μείνετε μακριά από τα απλά σάκχαρα ανεξάρτητα με το τι είναι αναμεμιγμένα.

# HAMMER Quick Tips

## Μυστικό #2



Αναπληρώνοντας 120 έως 180 θερμίδες την ώρα κατά την άσκηση υποστηρίζετε την αποδοτική παραγωγή ενέργειας. Επίσης, αυτό δεν θα επηρεάσει την καύση λιπαρών οξέων από το σώμα σας.



Σε δραστηριότητες δύο η περισσότερων ωρών το 5-15% των θερμίδων που χρησιμοποιείται προέρχεται από πρωτεΐνες και όχι από υδατάνθρακες ή μυϊκό ιστό.



Η χρήση των φυτικών πρωτεϊνών προτιμάται για την χρήση κατά την άσκηση επειδή ο μεταβολισμός τους δεν παράγει αμμωνία, η οποία είναι ένας μεγάλος παράγοντας που προκαλεί κόπωση.



Σε δραστηριότητες 2 έως 3 ώρες η μεγάλης έντασης, μία τροφοδοσία μόνο με υδατάνθρακες ίσως είναι πιο οφέλιμη από τροφοδοσία υδατάνθρακα με πρωτεΐνη μαζί.

**SUGAR**



### Λιπαρά Οξέα

Ακόμα και οι πολύ αδύνατοι αθλητές έχουν μεγάλα θερμιδικά αποθέματα σε μορφή σωματικού λίπους, με τους μεγαλόσωμους αθλητές να έχουν πάνω από 100.000 θερμίδες διαθέσιμες. Όταν η άσκηση ξεπερνά τις δύο ώρες, αυτά τα λιπαρά θα πρέπει να είναι η κύρια πηγή τροφοδοσίας (60-65% των αναγκών σας). Ωστόσο όταν καταναλώνετε πάρα πολλές θερμίδες το σώμα σας οδηγείται στο να καταναλώνει το φαγητό που τρώτε και τις αποθήκες υδατανθράκων. Για να μην συμβαίνει αυτό δεν θα πρέπει να καταναλώνετε περισσότερες από 180 θερμίδες την ώρα.

### Πρωτεΐνη

Για δραστηριότητες που διαρκούν πάνω από 90 με 120 λεπτά, 5-15% της κατανάλωσης θερμίδων προέρχεται από πρωτεΐνη. Αν η τροφοδοσία σας δεν την περιλαμβάνει τότε το σώμα σας θα την αντλήσει από μυϊκό ιστό, προκαλώντας μυϊκή κούραση και κατάρρευση, πόνους μετά την άσκηση και υποβάθμιση του ανοσοποιητικού συστήματος. Για να αποφύγετε τον "κανιβαλισμό" του μυϊκού σας συστήματος θα πρέπει στην τροφοδοσία σας να συμπεριλάβετε την πρωτεΐνη σε αναλογία 8:1 με τους υδατάνθρακες. Τα **Sustained Energy, Perpetuem®** και **Perpetuem Solids**, πληρούν αυτές τις προϋποθέσεις αποτελώντας την καλύτερή σας επιλογή για δραστηριότητες μακράς διάρκειας. Σε αυτού του είδους τις δραστηριότητες χρησιμοποιήστε τροφοδοσία που περιέχει πρωτεΐνη από την αρχή.



Ο **Michael Desa** της ομάδας Fremont η οποία έχει χορηγό την **Hammer** οδηγεί την κούρσα του αγώνα "Snelling Road Race". Φωτογράφος: Katie Miu



## Η "γκρί" περιοχή: 2-3 ώρες

Κατά τις δραστηριότητες αυτές τα προβλήματα που προκύπτουν λόγω της αμμωνίας είναι ελάχιστα καθώς θα έχετε ήδη ολοκληρώσει την άσκησή σας πρωτού ξεκινήσουν τα μεγάλα προβλήματα. Γι' αυτό μπορείτε να χρησιμοποιήσετε καύσιμο υδατανθράκων, με είτε χωρίς πρωτεΐνη. . .Ό,τι έχετε βρει πως δουλεύει καλύτερα για εσάς. . . Ωστόσο όσο ξεφεύγετε απ την ζώνη των τριών ωρών τόσο αρχίζουν τα προβλήματα λόγω της έκκρισης αμμωνίας να μεγαλώνουν, και αυτός είναι ο λόγος που η τροφοδοσία σας θα πρέπει να περιλαμβάνει πρωτεΐνη.



## Τροφοδοσία 120 με 180 θερμίδες/ώρα

### Κανόνες:

Κατά την αθλητική δραστηριότητα, το σώμα σας δεν μπορεί να επεξεργαστεί τις θερμίδες έτσι ώστε αυτές που προσλαμβάνει να είναι ίσες με αυτές που καταναλώνει. Αν θέλετε να πετύχετε τα μέγιστα τότε ΜΗΝ ακολουθείτε το πρωτόκολλο «καύση θερμίδων = πρόσληψη θερμίδων» όπου μερικοί "ειδικοί" συστήνουν.

**HEED®**

**Hammer Gel®**

**Perpetuem®**

- Σταθερή παροχή ενέργειας
- Αποφυγή κατάρρευσης λόγω σακχάρων
- Ρύθμιση του γαλακτικού οξέος
- Σύνθετοι Υδατάνθρακες υψηλού γλυκαιμικού δείκτη

Τα τρία αυτά σκευάσματα θα σας τροφοδοτήσουν κατά την διάρκεια της άσκησης χωρίς να χρειάζεστε να υπερκαταναλώνετε νερό αλλά και χωρίς να σας προκαλέσουν στομαχικά προβλήματα.



Παρακάτω ο **Steven Terry** τρέχει τον αγώνα 50K στην διοργάνωση "North Face Endurance Challenge Series" στο San Francisco. Χρησιμοποιεί τα αγαπημένα του προϊόντα Hammer. Ο Steven κέρδισε στην ηλικιακή του κατηγορία. Φωτογραφία: παραχώρηση από την North Face



# 3 > ΚΑΤΑΛΛΗΛΗ ΕΝΥΔΑΤΩΣΗ

Τι πρέπει να ξέρετε για να μείνετε ενυδατωμένοι



## Η πρότασή μας:

Για να αποφύγετε προβλήματα απόδοσης και υγείας που σχετίζονται με χαμηλά επίπεδα νατρίου στο αίμα, η πρόσληψη υγρών κατά τη διάρκεια της άσκησης δεν θα πρέπει να υπερβαίνει τα 740ml ανά ώρα ανάλογα με το βάρος του αθλητή.

**Κανονικοί αθλητές ή κανονικές θερμοκρασίες:** 590-740ml

**Ελαφρύτεροι αθλητές ή χαμηλές θερμοκρασίες:** 473-532ml

**Βαρύτεροι αθλητές ή υψηλές θερμοκρασίες:** 830ml

Το νερό είναι το πιο σημαντικό στοιχείο τροφοδοσίας στην άσκηση. Δροσίζει το σώμα σας, μεταφέρει συστατικά και επιτρέπει την υγιή λειτουργία των κυττάρων και την απελευθέρωση ενέργειας. Ωστόσο οι περισσότεροι αθλητές δυσκολεύονται να κάνουν μία εκτίμηση για την ποσότητα των υγρών που πρέπει να πίνουν. Οι περισσότεροι προσπαθούν να αντικαταστήσουν τα υγρά με τον ίδιο ρυθμό που χάνονται λόγω της εφίδρωσης. Αν και ο παραπάνω χειρισμός ακούγεται λογικός στην πραγματικότητα είναι μία καταστροφική τακτική.

Είναι γεγονός ότι μπορεί να ολοκληρώσετε μία δραστηριότητα οποιασδήποτε διάρκειας με απώλεια 2% των υγρών του σώματος χωρίς να έχετε μειωμένη απόδοση ή κάποια επίδραση στην υγεία σας. Ξεχάστε την συμβουλή «πιές για να αναπληρώσεις». Αντί αυτού, μείνετε στην παρακάτω αρχή: **«Το σώμα σας δεν μπορεί να απορροφήσει υγρά με τον ίδιο ρυθμό που τα χάνει»**. Κατά μέσο όρο χάνετε ένα λίτρο υγρού ανά ώρα κατά τη διάρκεια της άσκησης και πολύ περισσότερο σε υψηλές θερμοκρασίες ή σε υψηλά ποσοστά υγρασίας. **Η έρευνα δείχνει ότι η ιδανική μέση πρόσληψη νερού είναι 590-740ml την ώρα.**

Ο στόχος με την ενυδάτωση, όπως και με την πρόσληψη θερμίδων, είναι να προσλαμβάνετε μία ποσότητα ικανή να επεξεργαστεί από το σώμα σας χωρίς να προκαλέσει παρενέργειες. Έρευνα από τον Dr. Tim Noakes, ο οποίος συνέλεγε δεδομένα επί δέκα έτη από 10.000 δρομείς υπεραποστάσεων, δείχνει ότι οι περισσότεροι αθλητές αντοχής μπορούν να απορροφούν αποδοτικά 470-710ml την ώρα και καταναλώνοντας περισσότερο δεν αυξάνοταν η απόδοσή τους. Στην πραγματικότητα, η υπερκατανάλωση μπορεί να έχει σοβαρές συνέπειες.

# HAMMER

## Quick Tips

### Μυστικό #3

Όταν η συγκέντρωση νατρίου στο αίμα γίνεται πολύ μικρή, η απόδοση αμέσως μειώνεται. Μάλιστα σε σοβαρές περιπτώσεις, υπερβολική κατανάλωση υγρών μπορεί να κατακλύσει το σώμα με ηλεκτρολύτες, πράγμα που οδηγεί σε δηλητηρίαση ή αραιωτική υπονατρίαμια η οποία μπορεί να είναι θανατηφόρα.

**Η καλή ενυδάτωση ξεκινά πριν ξεκινήσετε να κινείστε!**

#### Συμπέρασμα!

Με την σωστή ενυδάτωση (590-740ml την ώρα) θα επιτύχετε κορυφαία απόδοση με λιγότερη κόπωση, φούσκωμα και κράμπες. Θα νιώθετε καλύτερα πριν, κατά τη διάρκεια και μετά από την άσκηση.



Ενυδατωθείτε καθημερινά όλη μέρα, κάθε μέρα.



Κατά την άσκηση, εξασκηθείτε στο να προσαρμόζετε την ενυδάτωσή σας ανάλογα με τη θερμοκρασία και τον ρυθμό που ιδρώνετε.



Μην επιχειρείτε να αναπληρώσετε όση ποσότητα υγρών χάνετε.



Μην δοκιμάσετε πριν την άσκηση να πείτε πολλά υγρά.



## Καθημερινή ενυδάτωση

Για την καθημερινή σας ενυδάτωση χωρίς άσκηση στοχεύστε σε 15ml έως 18ml νερό ανά κιλό σωματικού βάρους. Αυτή η ποσότητα είναι πρόσθετη στην ποσότητα που καταναλώνετε κατά τη διάρκεια της άσκησης.

Σωματικό Βάρος	Κατανάλωση νερού
45Kg	1480ml έως 1774ml
50Kg	1626ml έως 1951ml
55Kg	1774ml έως 2129ml
59Kg	1922ml έως 2306ml
63,5Kg	2070ml έως 2484ml
68Kg	2218ml έως 2661ml
72,5Kg	2365ml έως 2839ml
77Kg	2513ml έως 3016ml
81,5Kg	2661ml έως 3193ml
86Kg	2809ml έως 3371ml

Παρακάτω ο **Ryan Ingham** τρέχει τον αγώνα 100 μιλίων "Javelina Junred" στο Scottsdale, AZ. Ο Ryan χρησιμοποιεί Antifatigue Caps, Endurance BCAA+, Hammer Gel, Endurolytes, Sustained Energy, Recoverite, και Tissue Rejuvenator. Φωτογραφία: Kris Przeor





# Μείνε ενυδατωμένος



# 4 > ΑΝΑΠΛΗΡΩΣΗ ΗΛΕΚΤΡΟΛΥΤΩΝ

Εφοδιαστείτε με τα απαραίτητα μέταλλα για να τερματίσετε δυνατοί!



## Η πρότασή μας:

Για να διατηρήσετε την ομαλή λειτουργία του σώματός σας σε προπόνηση μακράς διάρκειας πρέπει να αναπληρώνετε ένα πλήρες φάσμα ηλεκτρολυτών με συνέπεια και πληρότητα.

Σημείωση: Σε ακραίες συνθήκες το σώμα χρειάζεται υψηλότερα επίπεδα αναπλήρωσης ηλεκτρολυτών. Διαβάστε τις οδηγίες στη σελίδα 31 για να κάνετε το πρόγραμμά σας.

Οι ηλεκτρολύτες είναι σαν το λάδι μηχανής στο αυτοκίνητό σας: δεν κάνουν τον κινητήρα να δουλεύει αλλά είναι απαραίτητοι για να δουλεύουν όλα ομαλά. Όπως ακριβώς δεν περιμένετε ο κινητήρας σας να "αρθάξει" για να συμπληρώσετε το λάδι έτσι δεν πρέπει να περιμένετε την κράμπα για να συμπληρώσετε ηλεκτρολύτες. Πολύ πριν αρχίσουν οι κράμπες, η απόδοσή σας θα μειωθεί στο έπακρο από την έλλειψη μετάλλων.

Ο στόχος της αναπλήρωσης ηλεκτρολυτών είναι να έχετε απόδοση ομαλή και αδιάκοπη. Το σώμα χωρίς τα κατάλληλα επίπεδα ηλεκτρολυτών δεν μπορεί να εκτελέσει βασικές λειτουργίες όπως η συστολή των μυών, ο φυσιολογικός καρδιακός ρυθμός και οι νευρικές ωθήσεις.

Η χρήση δισκίων αλατιού δεν είναι αποδεκτός τρόπος για αναπλήρωση ηλεκτρολυτών για δύο λόγους: 1) Σας υπερτροφοδοτούν με νάτριο, με αποτέλεσμα να εμποδίζεται η ικανότητα του σώματός σας να ρυθμίζει την ισορροπία ηλεκτρολύτη - υγρών. 2) Παρέχουν μόνο δύο ηλεκτρολύτες. Νάτριο και χλώριο, τη στιγμή που το σώμα σας χρειάζεται πολλούς περισσότερους τύπους ηλεκτρολυτών.

Το σώμα μας διαθέτει πολύ αποδοτικούς μηχανισμούς για να ελέγχει και να διατηρεί τις αποθήκες νατρίου. Η κατανάλωση μεγάλων ποσοτήτων νατρίου συγκρούεται με αυτή την φυσική διεργασία. Αν το σώμα σας ανιχνεύσει μεγάλη αύξηση του νατρίου προερχόμενη από εξωτερικές πηγές (όπως φαγητό ή συμπληρώματα ηλεκτρολυτών με μεγάλη συγκέντρωση νατρίου) τότε σταματά να φιλτράρει και να διανέμει το νάτριο και αρχίζει να αποβάλλει το περίσσιο. Το άμεσο αποτέλεσμα είναι το πρήξιμο, η αυξημένη αρτηριακή πίεση, σε ακραίες περιπτώσεις λήθαργος, μυϊκή αδυναμία, επιληπτικές κρίσεις ακόμη και ο θάνατος.

## Αποφύγετε τα αλμυρά φαγητά!

Παρόμοια διεργασία συμβαίνει αν η διατροφή σας περιλαμβάνει υψηλά επίπεδα νατρίου. Προσλαμβάνοντας διαρκώς παραπάνω νάτριο ωθεί τον οργανισμό στο να το αποβάλλει. Αν προσλαμβάνεται περισσότερο από 2,3 γραμμάρια νατρίου την ημέρα, η απώλεια νατρίου κατά την άσκηση θα αυξάνεται, αυξάνοντας και το ρίσκο να πάθετε κράμπες και την ανάγκη για τροφοδοσία με ηλεκτρολύτες.

Χτίζοντας την διατροφή σας γύρω από φυσικά, μη επεξεργασμένα τρόφιμα, θα καταναλώνετε επαρκές νάτριο χωρίς να εμποδίζετε το ρυθμιστικό σύστημα του οργανισμού σας. Ένας μέσος άνθρωπος αποθηκεύει 8 γραμμάρια νατρίου στον σωματικό ιστό του. Μειώνοντας το νάτριο στην διατροφή σας και αναπληρώνοντας τα επίπεδά του κατά την άσκηση με την ελάχιστη απαιτούμενη ποσότητα θα καταστήσει τον οργανισμό σας ικανό να κάνει την καλύτερη διαχείριση των αποθεμάτων σας.

Η προσπάθεια να κάνετε φόρτωση νατρίου πριν από τη δραστηριότητα, αναγκάζει το σώμα σας να θέλει να το απορρίψει γρήγορα κατά τη διάρκεια της άσκησης δημιουργώντας έναν φαύλο κύκλο κατανάλωσης και απόρριψης αλατιού από το σώμα.



# HAMMER Quick Tips

## Μυστικό #4



Η αναπλήρωση ηλεκτρολυτών είναι σημαντική ανεξάρτητα από την θερμοκρασία του περιβάλλοντος.



Το σώμα χρειάζεται 0,5 έως 2,3 γραμμάρια νατρίου την ημέρα, μία ποσότητα που μπορεί να προσλαμβάνεται με μία φυσιολογική διατροφή.

Η υψηλή πρόσληψη νατρίου οδηγεί σε μεγάλη απώλεια του κατά την διάρκεια της άσκησης. Αυτό οδηγεί σε μεγαλύτερη ανάγκη πρόσληψης νατρίου στη συνέχεια.



Προσθέτοντας Endurolytes®, Fizz ή Heed® στο νερό σας είναι ένας εύκολος τρόπος να πετύχετε την απαιτούμενη αναπλήρωση ηλεκτρολυτών κατά τη διάρκεια της άσκησης.

## Πλήρες φάσμα αναπλήρωσης ηλεκτρολυτών

Η σωστή αναπλήρωση ηλεκτρολυτών απαιτεί μία συνεπή προσέγγιση η οποία εξισορροπεί όλα τα απαραίτητα μέταλλα και όχι μόνο στο "αλάτι". Οι **Endurolytes** έχουν σχεδιαστεί έτσι ώστε να έχουν όλους τους απαραίτητους ηλεκτρολύτες που έχει ανάγκη το σώμα σας. Αυτοί είναι το νάτριο, το χλώριο, το κάλιο, το μαγνήσιο, το ασβέστιο και το μαγγάνιο. Τα μέταλλα αυτά βοηθούν να αποφύγετε καταστάσεις υπερθερμίας, να βελτιστοποιήσετε τις σωματικές διεργασίες και την απόδοσή σας, ειδικά σε δραστηριότητες διάρκειας άνω των δύο ωρών. Δεν παρασκευάζουμε τους Endurolytes σύμφωνα με την ποσότητα ηλεκτρολυτών που χάνετε κατά την άσκηση καθώς ο ρυθμός εφίδρωσης διαφέρει από άνθρωπο σε άνθρωπο και εξαρτάται και από το κλίμα. Είναι απαραίτητο να διαμορφώνετε τη δόση σας ανάλογα με την διατροφή, το κλίμα και την θερμοκρασία. Όταν προσδιορίζετε τη δοσολογία είναι σημαντικό να έχετε στο μυαλό σας ότι κατά τη διάρκεια της άσκησης το ανθρώπινο σώμα μπορεί να αφομοιώσει μόνο το 1/3 περίπου των ηλεκτρολυτών που χάνει. Προσπαθώντας να αναπληρώσετε μεγαλύτερη ποσότητα μπορεί να προκληθεί γαστρική δυσφορία, οιδήμα, μυϊκές κράμπες και άλλες σοβαρές επιπτώσεις. Οι **Endurolytes** της **Hammer** βοηθούν το σώμα σας να διατηρήσει τα κατάλληλα επίπεδα ηλεκτρολυτών ανεξάρτητα από την διάρκεια ή τις συνθήκες της άσκησής σας. Επιτρέπουν στο σώμα σας να αποδίδει καλύτερα, ειδικά σε υψηλές θερμοκρασίες, παρέχοντας ένα πλήρες φάσμα μετάλλων σε μία ισορροπία η οποία βοηθάει τους μηχανισμούς ελέγχου του σώματος να λειτουργούν.

### Συμπέρασμα

Τα αλμυρά φαγητά και τα δισκία άλατος δεν αποδίδουν όταν πρόκειται για αναπλήρωση ηλεκτρολυτών. Αντίθετα, υιοθετήστε μία διατροφή πλούσια σε μέταλλα και χαμηλή σε νάτριο. Κατά τη διάρκεια της άσκησης, παρέχετε στο σώμα σας με μια ολοκληρωμένη υποστήριξη ηλεκτρολυτών χωρίς να παρεμποδίζετε την ρυθμική που κάνει ο οργανισμός σας.



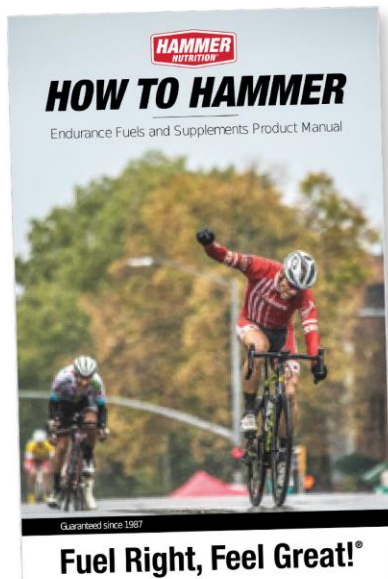
Ο **Jeff Shehan** προπονείται στα μονοπάτια του Herron Park, Whitefish, MT.



# ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ ΓΝΩΣΗ

Ένας οδηγός χρήσης για τα προϊόντα της Hammer Nutrition με εξειδικευμένες λεπτομέρειες και αναλυτικές οδηγίες.

Κατέβασε ένα δωρεάν αντίτυπο από την σελίδα [hammernutrition.com/how-to-hammer](http://hammernutrition.com/how-to-hammer)



**Endurolytes**  
HYDRATION AND ELECTROLYTE REPLACEMENT

- Fluid replacement
- Energy maintenance
- Muscle recovery

**DIETARY SOURCES:**  
Endurance Energy Electrolyte  
Endurance Energy Electrolyte (Syrup)  
Endurance Energy Electrolyte (Syrup)  
Endurance Energy Electrolyte (Syrup)

**MEASUREMENTS:** 1 scoop = 10g (10g)  
1 scoop = 10g (10g)  
1 scoop = 10g (10g)

**HOW TO USE:**  
Endurolytes is a readily absorbed, isotonic electrolyte solution that helps maintain fluid balance and electrolyte levels during exercise. It is designed to help you stay hydrated and energized during your workout.

**DIETARY SOURCES:** Endurolytes is found in Endurance Energy Electrolyte, Endurance Energy Electrolyte (Syrup), and Endurance Energy Electrolyte (Syrup).

**MEASUREMENTS:** 1 scoop = 10g (10g)

**CHOOSE YOUR ENDUROLYTES\***

ENDUROLYTES	HOW TO USE
<b>ENDUROLYTES</b>	1 scoop (10g) per hour of exercise.
<b>ENDUROLYTES SYPHON</b>	1 scoop (10g) per hour of exercise.
<b>ENDUROLYTES SYPHON</b>	1 scoop (10g) per hour of exercise.
<b>ENDUROLYTES SYPHON</b>	1 scoop (10g) per hour of exercise.

\* For more information on how to use Endurolytes, visit [hammernutrition.com/how-to-hammer](http://hammernutrition.com/how-to-hammer).

Ο Chris Schmitt αγωνίζεται στον χορηγούμενο από την Hammer αγώνα Nacho Stand Classic 3/6 hour Endurance MTB. Φωτογραφία: Wingfoot Photos

# ΠΛΗΡΗΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΗΛΕΚΤΡΟΛΥΤΩΝ

Τα δισκία αλατιού παρέχουν μόνο δύο από τους ηλεκτρολύτες που χρειάζεται το σώμα μας. Οι **Endurolytes®** παρέχουν ένα πλήρες φάσμα με μικροθρεπτικά συστατικά.

**Ασβέστιο:** Απαραίτητο για τον φυσιολογικό καρδιακό ρυθμό, την καλή υγεία των νευροδιαβιβαστών και τις συσπάσεις των μυών. Κατά τη διάρκεια της άσκησης τα εξαρτώμενα ένζυμα από το ασβέστιο παράγουν ενέργεια από τη μετατροπή λιπαρών οξέων και αμινοξέων.

**Χλώριο:** Χρήσιμο για τη διατήρηση της σωστής ισορροπίας των σωματικών υγρών και ηλεκτρολυτών.

**Μαγγάνιο:** Τα ιχνοστοιχεία βοηθούν στη μετατροπή λιπαρών οξέων και πρωτεϊνών σε ενέργεια.

**Νάτριο:** Ένας μέσος αθλητής διαθέτει μία τεράστια αποθήκη διαθέσιμου νατρίου και η κατανάλωση υπερβολικών ποσοτήτων μπορεί να προκαλέσει σοβαρά προβλήματα. Η Endurolytes περιέχουν μέτριες ποσότητες νατρίου με σκοπό την σωστή αναπλήρωση.

**Μαγνήσιο:** Απαιτείται για πολλές ενζυματικές αντιδράσεις για τη μετατροπή καυσίμου σε μυϊκή ενέργεια.

**Κάλιο:** Ρυθμίζει τις συγκεντρώσεις νατρίου.

---

Ο **Cameron Kruse** στήνει σκηνή σε μία εξόρμηση στο Nepal για το National Geographic. Ο Cameron και το πλήρωμά του τροφοδοτούντε με προϊόντα της Hammer Nutrition. Φωτογραφία: Corey Robinson



## ORIGINAL ENDUROLYTES® CAPSULES

Ιδανικό για αθλητές που κάνουν διατροφή χαμηλής περιεκτικότητας σε νάτριο. Η φόρμουλα αυτή αναπτύχθηκε το 1996 και περιέχει ένα πλήρες φάσμα με ισορροπημένες αναλογίες ηλεκτρολυτών. Το συμπλήρωμα περιέχει 100mg χλωριούχο νάτριο. Η προτεινόμενη δοσολογία είναι από μία έως έξι κάψουλες ανά ώρα.

## ENDUROLYTES® FIZZ

Ιδανική επιλογή για αυτούς που θέλουν να έχουν γεύση στο νερό τους και δεν μπορούν να καταναλώνουν κάψουλες. Η μια ταμπλέτα περιέχει περίπου ίσες αναλογίες ηλεκτρολυτών με δυο κάψουλες **Endurolytes**.

## ENDUROLYTES® EXTREME CAPSULES

Για αθλητές που κάνουν διατροφή υψηλής περιεκτικότητας σε νάτριο. (Πράγμα που αποδεικνύεται από λεκέδες αλατιού στα ρούχα.) Έχει τριπλάσια ποσότητα νάτριο χλώριο και κάλιο σε σχέση με τις κάψουλες **Endurolytes**. Οι **Endurolytes Extreme** χρησιμοποιούνται με χαμηλότερη δοσολογία 3 προς 1 σε σχέση με τους **Endurolytes**.

## ENDUROLYTES® EXTREME POWDER

Ένα σκεύασμα εύκολα διαλυτό σε νερό, με φυσική γεύση καρπούζι. Περιέχει τριπλάσια ποσότητα ηλεκτρολυτών από τα δισκία **Fizz**. Η απαλή του γεύση το κάνει ιδανικό για τροφοδοσία σε αγώνες μακράς διάρκειας.

## HEED®

Ένα αθλητικό ποτό (σκόνη διαλυόμενη σε νερό) αποτελούμενο από σύνθετους υδατάνθρακες. Έχει την ίδια περιεκτικότητα ηλεκτρολυτών με τους **Endurolytes®**. Αρκετοί αθλητές βάζουν ένα ή δύο scoop στο νερό τους και νιώθουν ότι τους κρατά δυνατούς για μία ώρα και παραπάνω. Άλλοι καταναλώνουν **Heed®** παράλληλα με **Endurolytes®**.



Ποδηλάτης της Hammer στο Montana Enduro Series στην τοποθεσία Grand Targhee. Φωτογραφία: Jason O'Neil

# 5

## ΚΑΝΕ ΣΩΣΤΗ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Για καλύτερη απόδοση αύριο, κάνε αποκατάσταση σήμερα!



### Η πρότασή μας:

Εντός 30 λεπτών μετά την άσκηση καταναλώστε:

- 590ml έως 885ml νερό
- 30gr έως 60gr υδατανθράκων υψηλού γλυκαιμικού δείκτη
- 10gr έως 20gr κατά προτίμηση απομονωμένου ορού (isolate)
- Συμπληρωματικά αμινοξέα, μικροθρεπτικά συστατικά και πλήρους φάσματος CBD.

Η αποκατάσταση περιλαμβάνει αναπλήρωση υγρών, θρεπτικών συστατικών, και κατανάλωση μετάλλων για αρκετές ημέρες.

### Αναπλήρωση Υγρών

Ενυδατωθείτε αμέσως μετά την άσκηση και συνεχίστε κατά την διάρκεια της ημέρας. Καταναλώστε τουλάχιστον 470ml νερού αμέσως μετά την άσκηση και συνεχίστε ανάλογα με τη θερμοκρασία, τον ιδρώτα και τη δίψα. Θα πρέπει να καταναλώσετε τουλάχιστον 1L νερού ανά κιλό σωματικού βάρους που χάθηκε κατά τη διάρκεια μίας κουραστικής προπόνησης.

### Μικροθρεπτικά συστατικά

Η διαδικασία αποκατάστασης βασίζεται σε δύο απαραίτητα μικροσυστατικά: τους υδατάνθρακες και την πρωτεΐνη. Καταναλώνοντας υδατάνθρακες μετά την άσκηση κάνετε αναπλήρωση του μυϊκού γλυκογόνου και βοηθάτε το σώμα σας να μπορεί να αφομοιώσει περισσότερη πρωτεΐνη.

Αρκετές έρευνες έχουν δείξει ότι το επίπεδο μυϊκού γλυκογόνου πριν την άσκηση είναι ο πιο καθοριστικός παράγοντας για την απελευθέρωση ενέργειας και την απόδοση. Αθλητές που έχουν μεγαλύτερα αποθέματα γλυκογόνου στο σώμα τους έχουν σημαντικό πλεονέκτημα.

Ευτυχώς, υπάρχει η δυνατότητα να αυξήσετε την χωρητικότητα των αποθηκών γλυκογόνου σας μέσω πρακτικών αποκατάστασης που θα ακολουθείτε μετά από κάθε προπόνηση. Για να το πετύχετε αυτό, καταναλώνετε πάντοτε υδατάνθρακες εντός 30 λεπτών από το πέρας της άσκησης.

### Διαλέξτε σύνθετους υδατάνθρακες υψηλού γλυκαιμικού δείκτη

Ένας υψηλού γλυκαιμικού δείκτη υδατάνθρακας είναι ιδανικός επειδή ανεβάζει τα επίπεδα ινσουλίνης στο αίμα. Αυτό είναι επιθυμητό μετά την άσκηση καθώς η ινσουλίνη καθοδηγεί την αποθήκευση γλυκογόνου, διεγείρει



# HAMMER

## Quick Tips

### Μυστικό #5

την διαδικασία της σύνθεσης πρωτεΐνης και την αναδόμηση των μυών. Επίσης μειώνει τις βλάβες στους μύες. Αν και τα απλά σάκχαρα αυξάνουν εξίσου το επίπεδο ινσουλίνης αυτό μειώνεται ταχύτατα με αποτέλεσμα μειωμένη ενέργεια για το υπόλοιπο της ημέρας. Έχοντας υπ' όψη την φλεγμονώδη δράση των απλών σακχάρων και την τάση τους να δημιουργούν στομαχικές διαταραχές, είναι μια φτωχή επιλογή για αποκατάσταση. Αντι αυτού, διαλέξτε σύνθετους υδατάνθρακες υψηλής ποιότητας όπως το **Recoverite®**.

#### Πρωτεΐνη

Η πρωτεΐνη παρέχει τα συστατικά στοιχεία που χρειάζεται το σώμα σας για να αναδομήσει τους κατεστραμμένους μύες και να ενισχύσει τις αποθήκες γλυκογόνου. Επιπρόσθετα υποστηρίζει το ανοσοποιητικό σύστημα. Η πρωτεΐνη ορού γάλακτος είναι η καλύτερη επιλογή για αποκατάσταση.

Ο ορός γάλακτος έχει την υψηλότερη βιολογική αξία (BV) από όλες τις πρωτεΐνες. Ο δείκτης BV αποτελεί ένα μέτρο του πόσο αποδοτικά και πόσο γρήγορα το σώμα χρησιμοποιεί την πρωτεΐνη που καναλώνετε. Η πρωτεΐνη απομονωμένου ορού γάλακτος έχει τον υψηλότερο δείκτη (154) από τις υπόλοιπες.

Τα προϊόντα της **Hammer** χρησιμοποιούν την πιο καθαρή πρωτεΐνη απομονωμένου ορού γάλακτος στην αγορά. Έχουν 90% έως 97% περιεκτικότητα πρωτεΐνης η οποία προέρχεται από βοοειδή που τρέφονται αποκλειστικά με χόρτο. Τέλος η πρωτεΐνη της **Hammer** δεν περιέχει ούτε λακτόζη ούτε λιπαρά.

Καταναλώστε 30 έως 60 γραμμάρια υψηλής ποιότητας σύνθετων υδατανθράκων αμέσως μετά την άσκηση για να αναπληρώσετε το γλυκογόνο.



Η πρωτεΐνη απομονωμένου ορού γάλακτος (όχι συμπηκνωμένου) είναι χωρίς λακτόζη και χωρίς λιπαρά αποτελώντας έτσι την καλύτερη επιλογή για αποκατάσταση.



Η χρήση αναλογίας 3:1 υδατάνθρακα/πρωτεΐνη (όπως το **Recoverite®**) μειώνει τους μυϊκούς πόνους.



Ένα συμπλήρωμα πλήρους φάσματος όπως το **Premium Insurance Caps** αναπληρώνει βιταμίνες και μέταλλα που χάνονται κατά τη διάρκεια της άσκησης.



### Αναδόμηση Μυών

Σε σύγκριση με άλλες πηγές, η πρωτεΐνη απομονωμένου ορού γάλακτος είναι μία άριστη πηγή BCAA αμινοξέων. Επιπλέον περιλαμβάνει τα πιο σημαντικά αμινοξέα (λευκίνη, ισολευκίνη και βαλίνη) που σχετίζονται άμεσα με την αποκατάσταση του μυϊκού ιστού.

### Ανοσοποιητικό σύστημα

Η πρωτεΐνη ορού γάλακτος περιέχει εξαιρετικά επίπεδα αμινοξέων που σχετίζονται με την υγεία του ανοσοποιητικού συστήματος. Τα χαμηλά επίπεδα πρωτεΐνης και η χρόνια μυϊκή καταπόνηση εξασθενούν το ανοσοποιητικό και οδηγούν σε ασθένειες που σχετίζονται με την υπερπροπόνηση.



Η Camry Penrod κάνει ένα Recoverite μετά από μία προπόνηση στη Northwest Montana.

### Μικροσυστατικά

Έρευνες έχουν δείξει ότι υπάρχει όφελος από την κατανάλωση βασικών αντιοξειδωτικών και αμινοξέων. Πολλά θρεπτικά συστατικά βελτιώνουν την αποκατάσταση ωστόσο τα παρακάτω είναι πραγματικά σημαντικά:

#### L-Γλουταμίνη

Η L-γλουταμίνη συμβάλλει στη διατήρηση και αναδόμηση της άλιπης σωματικής μάζας, ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα και βοηθά στην υγεία του γαστρεντερικού συστήματος.

#### L-Καρνοσίνη

Προσφέρει αντιοξειδωτική υποστήριξη. Εξουδετερώνει όλες τις μορφές ελεύθερων ριζών και βοηθάει στην απομάκρυνση των "άχρηστων" στοιχείων που έχουν συσσωρευτεί στο τέλος της προπόνησης. Επίσης προστατεύει την πρωτεΐνη του σώματος.

#### Πολυνικωτικό Χρώμιο

Ενισχύει τη σύνθεση του γλυκογόνου. Βελτιώνει τη χρήση των υδατανθράκων από το σώμα μετά την προπόνηση. Έρευνες δείχνουν ότι αθλητές που καταναλώνουν χρώμιο μαζί με υδατάνθρακες παρουσιάζουν έως και 300% αύξηση στον ρυθμό σύνθεσης γλυκογόνου.



# Κάντε το Recoverite® μέρος της ρουτίνας σας μετά την προπόνηση

## Το τέλειο εργαλείο αποκατάστασης

Το **Recoverite®** τροφοδοτεί το σώμα σας με όλα τα απαραίτητα στοιχεία για να ξεκινήσει η αποκατάσταση. Παρέχει εύκολα απορροφήσιμους σύνθετους υδατάνθρακες από μαλτοδεξτρίνη, και πρωτεΐνη απομονωμένου ορού γάλακτος σε αναλογία 3 προς 1, το οποίο επιστημονικά αποδεδειγμένα επιταχύνει τον χρόνο αποκατάστασης. Με όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά και με ένα πλήρες φάσμα ηλεκτρολυτών, το Recoverite® αποτελεί το τέλειο εργαλείο αποκατάστασης.

Αν θέλετε να νιώσετε τέλεια και να μεγιστοποιήσετε τα οφέλη από την προπόνησή σας η αποκατάσταση αμέσως μετά την άσκηση πρέπει να είναι προτεραιότητά σας καθώς το σώμα τις ώρες εκείνες είναι περισσότερο δεκτικό και έτσι γίνεται πιο εύκολα αναπλήρωση του γλυκογόνου, επαναδόμηση του μυϊκού συστήματος και ενίσχυση του ανοσοποιητικού.

Κάντε το **Recoverite** μέρος της ρουτίνας σας μετά την προπόνηση. Για να μεγιστοποιήσετε περαιτέρω την αποκατάσταση χρησιμοποιήστε τα προϊόντα της **Hammer Nutrition**. Τα Premium Insurance Caps, Race Caps, Supreme και τα άλλα υψηλής ποιότητας διατροφικά συμπληρώματά μας είναι 100% εγγυημένο ότι θα βελτιώσουν την υγεία, την αποκατάσταση και την απόδοσή σας.



- Αναπληρώνει το μυϊκό γλυκογόνο
- Μειώνει τους πόνους
- Μειώνει την κόπωση
- Αναδομεί τη μυϊκή δύναμη

### CDB πλήρους φάσματος

Η έρευνα συνεχίζει να αποκαλύπτει τα γενναϊόδωρα οφέλη που παρέχονται από το ευρύ φάσμα των κανναβινοειδών και των τερπενίων που βρίσκονται στο φυτό της κάνναβης. Η τοπική εφαρμογή του **Hammer CBD Balm** είναι ιδιαίτερα ευεργετική για τους μύες και τις αρθρώσεις που πονάνε. Τα **Hammer CBD Softgels** ή το **CBD Tincture** θα βοηθήσει στην ανακούφιση από πόνους και πιασίματα, και στην προστασία των μυϊκών κυττάρων, πράγμα που θα οδηγήσει στην επανόρθωση και ανάπτυξη των μυών χωρίς παρεμβολές και καθυστερήσεις. Επίσης τα προϊόντα CBD της **Hammer** βοηθούν τους μύες να χαλαρώσουν αποτρέποντας έτσι την καθυστερημένη μυϊκή κακουχία (DOMS). Ίσως το μεγαλύτερο προτέρημα αυτών των προϊόντων είναι η δυνατότητά τους να βελτιώνουν την ποιότητα και τη διάρκεια του ύπνου, παράμετροι οι οποίες είναι μεγάλης σημασίας για να μεγιστοποιηθεί η αποκατάσταση μετά την άσκηση και για την γενικότερη υγεία σας. Ειδικότερα κατά τη διάρκεια ενός ποιοτικού ύπνου επιδιορθώνονται οι κατεστραμμένες πρωτεΐνες, απομακρύνονται τα νεκρά κύτταρα, ενεργοποιείται η μυϊκή ανάπτυξη και βελτιστοποιείται το ανοσοποιητικό σύστημα.

### Συμπέρασμα

Βελτιώστε τις επιδόσεις σας δίνοντας μεγάλη σημασία στην άμεση αποκατάσταση αμέσως μετά τη προπόνηση. Εντός 30 λεπτών μετά τη προπόνηση καταναλώστε σύνθετους υδατάνθρακες, πρωτεΐνη απομονωμένου ορού γάλακτος και αντιοξειδωτικά





(Πάνω) - Η **Mercedes Seigle-Gather** γιορτάζει με Recoverite στον τερματισμό τον 50 μιλίων του North Face Endurance Challenge Wisconsin. Φωτογραφία: Παραχώρηση της North Face

(Κάτω) - Ο **Cameron Sanders** οδηγεί την ομάδα του στα παγωμένα τοπία Κνικ Glacier της Alaska. Η ομάδα χρησιμοποιεί τα προϊόντα της Hammer Nutrition. Φωτογραφία: @renaissance.cyclist





Η Φιλοσοφία μας:

**Για μια πετυχημένη τροφοδοσία, το λιγότερο είναι πάντα καλύτερο από το περισσότερο!**

# 1

### Τροφοδοσία πριν από την άσκηση

Καταναλώστε ένα γεύμα 300 έως 500 θερμίδες τρεις ώρες πριν την άσκηση, έπειτα πάρτε μία δόση **Fully Charged** 30 λεπτά πριν, τέλος "γεμίστε" με ένα **Hammer Gel** 10 λεπτά πριν την εκκίνηση.

# 2

### Υπολογισμός Θερμίδων

Καταναλώστε 120 έως 180 θερμίδες ανά ώρα δραστηριότητας, χρησιμοποιώντας σύνθετους υδατάνθρακες όπως η μαλτοδεξτρίνη και όχι απλά σάκχαρα.

# 3

### Κατάλληλη Ενυδάτωση

Ενυδατωθείτε κατάλληλα πίνοντας 590ml έως 740ml νερό ανά ώρα. Εξασκηθείτε να μετράτε την κατανάλωση υγρών κατά την άσκηση.

# 4

### Αναπλήρωση Ηλεκτρολυτών

Αποφύγετε τα δισκία αλατιού. Χρησιμοποιήστε **Endurolytes** για να αναπληρώσετε όλο το φάσμα των απαραίτητων ηλεκτρολυτών.

# 5

### Σωστή Αποκατάσταση

Εντός 30 λεπτών από το τέλος την προπόνησης ή του αγώνα καταναλώστε: νερό, υδατάνθρακες υψηλού γλυκαιμικού δείκτη, πρωτεΐνη απομονωμένου ορού γάλακτος και αντιοξειδωτικά.

Στο πίσω εξώφυλλο: Η **Mindy Przeor** στο Grand Canyon σε θερμοκρασίες 35C – 46C βαθμούς. Τα προϊόντα της Hammer διατήρησαν την Mindy και τον σύζυγό της, Kris, ενυδατωμένους και δυνατούς έτσι ώστε να προχωρήσουν ασφαλείς. Φωτογραφία: Kris Przeor

Η **Gabriel Suver** προπονείται για να διατηρήσει τη θέση της στους καλύτερους διαθλητές των Ηνωμένων Πολιτειών. Φωτογραφία: Gregory Vazquez

Ο **Alex Aguirre** στο Vail Lake MTB Series. Ο Alex χρησιμοποιεί αποκλειστικά τροφοδοσία από την Hammer. Φωτογραφία: Erick Gonzalez



# ΛΙΣΤΑ ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΑΣ

Χρησιμοποιήστε τα 5 μυστικά και βάλτε το σχέδιό σας σε εφαρμογή

Συμπληρώστε τη λίστα, εφαρμόστε την και ετοιμαστείτε για εξαιρετικά αποτελέσματα!

## Πριν την άσκηση:

- 3 ώρες πριν: 300 έως 500 εύκολα απορροφήσιμες θερμίδες
- 10 – 30 λεπτά πριν: 1 δόση **Fully Charged**
- άλλα συμπληρώματα που χρησιμοποιώ \_\_\_\_\_
- 5 – 10 λεπτά πριν: 1 **Hammer Gel®**

## Κατά τη διάρκεια:

**Endurolytes®:** Η δοσολογία εξαρτάται από τις απαιτήσεις


- Endurolytes®** \_\_\_\_\_ κάψουλες/ώρα
- Endurolytes® Extreme** \_\_\_\_\_ κάψουλες/ώρα
- Endurolytes® Extreme Powder** \_\_\_\_\_ γραμμάρια/ώρα
- Endurolytes® Fizz** \_\_\_\_\_ ταμπλέτες/ώρα

**Θερμδική πλήρωση:** 120 – 180 θερμίδες/ώρα

- Hammer Gel®** \_\_\_\_\_ gel/ώρα (90 θερμίδες ανά gel)
- HEED®** \_\_\_\_\_ scoops/ώρα (110 θερμίδες ανά scoop)
- Perpetuem®** \_\_\_\_\_ scoops/ώρα (135 θερμίδες ανά scoop)
- Perpetuem® Solids** \_\_\_\_\_ ταμπλέτες/ώρα (100 θερμίδες οι 3 ταμπλέτες)
- Sustained Energy** \_\_\_\_\_ scoops/ώρα (107 θερμίδες ανά scoop)
- Hammer Bars®** \_\_\_\_\_ μπάρες/ώρα (170 – 250 θερμίδες ανά μπάρα)

## Αποκατάσταση:

- Tissue Rejuvenator**
- Recoverite®:** 2 scoops σε 120ml – 240ml νερό έως 30 λεπτά μετά το τέλος
- Endurolytes®**
- Premium Insurance Caps**
- Broad-Spectrum CBD**

 Σημειώσεις:



## ΤΑ ΜΥΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ ΣΑΣ

Αυτός ο οδηγός συγκεντρώνει τις γνώσεις που έχουμε αποκτήσει από περίπου τρεις δεκαετίες αυστηρής έρευνας και δοκιμές στο πεδίο. Εφάρμόστε αυτές τις αρχές και θα πετύχετε – το εγγυώμαστε!

- **Ισχυρές προτάσεις για τροφοδοσία και αποκατάσταση**
- **Πρακτικές, δοκιμασμένες στο χρόνο συμβουλές**
- **Καθαρές και περιεκτικές πληροφορίες για μέγιστη απόδοση**

**1** ▶ Τροφοδοσία πριν από την άσκηση

**2** ▶ Υπολογισμός Θερμίδων

**3** ▶ Κατάλληλη Ενυδάτωση

**4** ▶ Αναπλήρωση Ηλεκτρολυτών

**5** ▶ Σωστή Αποκατάσταση



«Ακολουθώντας αυτές τις οδηγίες θα σας δοθεί κάθε ευκαιρία στον αγώνα να χρησιμοποιήσετε τις δυνάμεις σας.»

"Τέλεια πηγή πληροφορίας! Αυτός είναι ο καλύτερος οδηγός για το πως και πότε να χρησιμοποιείτε τα προϊόντα της Hammer Nutrition. Ως αθλητής IRONMAN, μία καλή στρατηγική τροφοδοσίας κάνει τη διαφορά ανάμεσα σε ένα kona slot και στο να μην τερματίσετε. Χρησιμοποιήστε τη **λίστα τροφοδοσίας** πριν απο κάθε αγώνα και δεν θα ανησυχείτε για το αν κάνετε το σωστό" – *Online αξιολόγηση*

