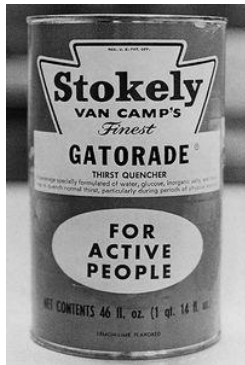


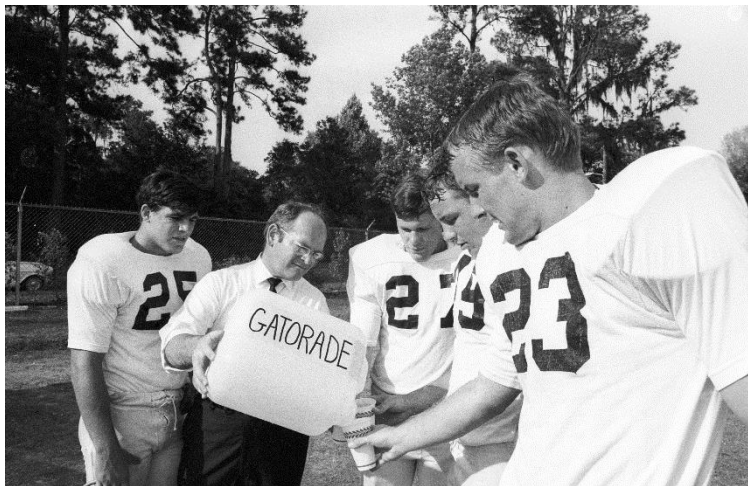
**G GATORADE™**

- **Iontový** nápoj vhodný pro sportovce
- účinně **hydratuje** organismus
- doplňuje **minerály a ionty** (elektrolyty)
- dodává potřebné množství **energie**
- přispívá k udržení konstantního **výkonu**
- přispívá k **zabránění** negativních projevů (např. **křečí**)





**Stokely**  
VAN CAMP'S  
*Finest*  
**GATORADE**



- 1965 zahájen výzkum na Floridské Univerzitě
- úspěšně testováno na týmu NFL Florida Gators
- úspěch týmu Gators „team druhého poločasu“
- vznik názvu Gatorade (Gators)
- 1967 zahájen prodej nápojů Gtorade





- výzkumný ústav GSSI
- vznikl v roce 1985 za účelem pomáhat sportovcům optimalizovat zdraví a výkonnost prostřednictvím **výzkumu a vzdělávání v oblasti hydratace a výživy.**



# Gatorade nápoj 0,5L



**Gatorade** isotonický nápoj s příchutí (černý rybíz, malina, pomeranč, citron) vhodný pro sportovce. Iontové nápoje zvyšují vstřebávání vody během fyzického výkonu a přispívají k udržení výkonnosti při delším vytrvalostním fyzickém výkonu. Pijte během výkonu jako součást vyvážené stravy a zdravého životního stylu.

Výživové údaje	100 ml
Energetická hodnota	98 kJ 24 kcal
Tuky	0 g
- z toho nasycené mastné kyseliny	0 g
Sacharidy	5,9 g
- z toho cukry	3,9 g
Bílkoviny	0 g
Sůl	0,13 g
Sodík	52 mg
Chloridy	47 mg
Draslík	12 mg
Hořčík	5 mg



**Gatorade Powde 350g** je práškový koncentrát určený pro přípravu 5l isotonického nápoje s příchutí (pomeranč, citron). Pijte během výkonu jako součást vyvážené stravy a zdravého životního stylu.

Výživové údaje	100 ml
Energetická hodnota	106 kJ 25 kcal
Tuky	0 g
- z toho nasycené mastné kyseliny	0 g
Sacharidy	6 g
- z toho cukry	6 g
Bílkoviny	0 g
Sůl	0,13 g
Sodík	52 mg
Chloridy	47 mg
Draslík	12 mg
Hořčík	5 mg



## Gatorade originální vybavení pro týmy



barely



bidony



nosiče



ručníky

## Hypotonické nápoje

- mají nižší \*tonicitu než krevní plazma
- hydratace
- nízký obsah iontů

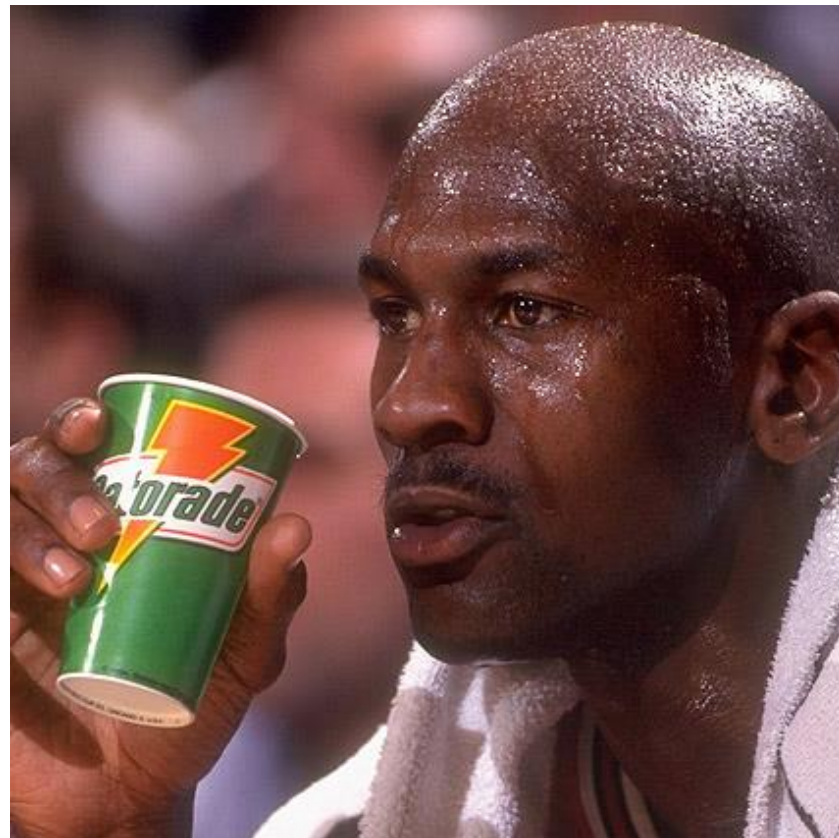
## Izotonické nápoje

- shodná tonicita jako plazma
- hydratace
- doplnění minerálů a iontů (elektrolytů)
- doplnění energie (sacharidy)

## Hypertonické „nápoje“

- vyšší tonicita než plazma
- léčebné roztoky

\* **tonicita** obsah osmoticky aktivních látek (**iontů**)





## Minerály

- nezbytné pro správný chod našich tělesných funkcí
- musíme je přijímat v potravě
- pomáhají přenášet kyslík
- v těle jsou zastoupeny ve formě **iontů**

## Ionty

- pro náš život je důležitý přesně vyvážený poměr iontů vápníku, hořčíku, draslíku, sodíku a fosfátu

## Elektrolyty (ionty)

- jsou zprostředkovateli elektrických impulsů do svalů
- udržují konstantní koncentraci vody v těle



- zdroj potřebné energie pro sportovní výkon
- napomáhá zajistit udržení vhodné hydratace organismu

## **jednoduché cukry**

Gatorade obsahuje **3,9g /100ml**

- energie pro krátkodobý výkon
- rychlá vstřebatelnost

## **složité cukry (maltodextrin)**

Gatorade obsahuje **2g/100ml**

- energie pro dlouhodobý výkon
- postupné vstřebávání energie

