

The logo for 'intro' features the word in a bold, lowercase, sans-serif font. A small yellow triangle is positioned above the letter 'i'.

Institut für Trainingsoptimierung

Dr. rer.nat. André Albrecht

Elsterweg 5
D-38446 Wolfsburg

Tel ▶ 05361/558 558

E-Mail ▶ info@intro-wolfsburg.de

Internet ▶ www.intro-wolfsburg.de

Facebook ▶ www.facebook.com/introwolfsburg

weitere Tipps: www.intro-wolfsburg.de > Tipp des Monats

Salzstangen

Salzstangen sind hervorragend für die Vorbereitung auf Training oder Wettkampf unter warmen Bedingungen geeignet. Salzstangen sind kohlenhydratreich, fettarm und salz- bzw. natriumreich. Sie verursachen Durst, dadurch werden indirekt auch die Flüssigkeitsspeicher aufgefüllt. Dazu bieten sich als Getränk ein Saft oder eine Saftschorle an. Säfte sind ebenfalls kohlenhydratreich und zusätzlich reich an Kalium.

Damit ist der Körper mit den 4 wichtigsten Nahrungsbestandteilen für den Ausdauersport versorgt: Wasser, Kohlenhydrate, Natrium und Kalium.