



For deg som

# TRENER MYE!



*Vi har løsningen:*



# LØSNINGEN I DET LANGE LØP

En utøvers nærings- og væskeinntak vil ha betydning for prestasjonen. Et sunt og variert kosthold er den beste kilden for et optimalt næringsinntak. Flere toppidrettsutøvere innen utholdenhetsidrett bruker imidlertid våre produkter.

Basert på ulike utøvers erfaringer har vi satt sammen et forslag for bruk av Ringer Drink<sup>+</sup> og næringsdrikker.

## Ringer Drink<sup>+</sup>



Et saltkonsentrat (elektrolytter) uten energi eller proteiner. Brukes for å opprettholde normal væske- og salt-balanse i forbindelse med trening og konkurranser.

### **Kvelden før konkurranse:**

**Drikk 1 liter Ringer Drink<sup>+</sup> utblandet i 1 del vann/annen drikke** for å fylle opp væske- og saltlagre.

### **Under trening eller konkurranse:**

**1 del Ringer Drink<sup>+</sup> blandes med 2 deler vann eller annen energidrikke/pulver** for å erstatte væske- og salttap.

### **Etter:**

**1 del Ringer Drink<sup>+</sup> blandes med 2 deler vann eller annen drikke.** Drikk rikelig for å fylle opp væske- og salttap.

## Fresubin energy Drink – 200 ml



- Er flytende fullverdig næring til bruk under lange økter med varighet over 2 timer.
- Inneholder karbohydrater, fett og proteiner (300 kcal per flaske).
- Er enkelt og raskt å få i seg.
- Kombinasjon av karbohydrater og fett gjør at du får den energien du trenger den varer lenger.
- Drikken har lavt innhold av laktose, glutenfrie og ingen kunstige søtstoffer.

**Drikk ½ flaske Fresubin Energy Drink hver ½ time under aktivitet.**

*Smaksvarianter: Cappuccino, sjokolade, jordbær og vanilje.*

## Fresubin protein energy Drink – 200 ml



Er et protein- og energirikt næringstilskudd som gir rask restitusjon etter trening og konkurranser (20 g og 300 kcal). Bør drikkes umiddelbart etter aktivitet for å gi best restituerende effekt. Riktig restitusjon er viktig for å gjenopprette normale tilstander i kroppen raskere, og hever terskelen for å tåle større treningsbelastninger.

### Næringsdrikk for restitusjon

**Drikk 1 flaske Fresubin protein energy Drink umiddelbart etter trening eller konkurranse.**

*Smaksvarianter: Cappuccino, sjokolade, vanilje og markjordbær.*

## Innhold per enhet:

	<b>Ringer Drink<sup>+</sup> (1000 ml)</b>	<b>Fresubin Energy Drink (200ml)</b>	<b>Fresubin Protein Energy Drink (200 ml)</b>
Natrium	2250 mg	160 mg	100 mg
Kalium	120 mg	270 mg	260 mg
Kalsium	60 mg	270 mg	410 mg
Magnesium	18 mg	42 mg	56 mg
Energi	60 kcal	300 kcal	300 kcal
Karbohydrater	15 g	37,6 g	24,8 g
Protein	0 g	11,2 g	20 g
Fett	0 g	11,6 g	13,4 g

*\*1 flaske Fresubin Energy Drink eller Fresubin Energy Protein Drink inneholder 1/3 av normalt dagsbehov av vitaminer og sporstoffer.*



RingerDrink+ kan kjøpes  
i sportsbutikker



Næringsdrikkene kan kjøpes  
i apotek ( mange smaksvarianter)

Produktene bør testes ut under trening før de benyttes i konkurranse.

**For mer informasjon kontakt:**



Fresenius Kabi Norge AS  
Gjerdrumsvei 12  
0484 Oslo  
Tel 22 58 80 00

[markedsavdelingen@fresenius-kabi.com](mailto:markedsavdelingen@fresenius-kabi.com)

[www.fresenius-kabi.no](http://www.fresenius-kabi.no)

Følg RingerDrink+ på 