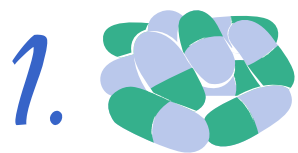


Muistilista ravintolisien turvalliseen käyttöön



Älä käytä turhia ravintolisiä.



Vältä useita ainesosia sisältävien ravintolisien käyttöä.



Tutustu tuotteiden ainesosaluetteluihin huolella.



Vältä epämääräisistä lähteistä hankittuja ravintolisiä, joissa ei ole suomenkielisiä tuoteselosteita.



Suosi kotimaisten, tunnettujen ja arvostettujen valmistajien tuottamia ravintolisiä, joiden laadunvalvontaprosessia voi pitää luotettavana.



Pyydä tuotteen valmistajalta tai maahantuojalta kirjallinen lupaus siitä, ettei tilaamasi tuote sisällä urheilussa kiellettyjä aineita.



Ota kuva tuotteesta, tuoteselosteesta ja valmistuserän numerosta, jotta muistat käyttämäsi tuotteen tarkasti.