

Suorituskykyyn vaikuttavien erityisvalmisteiden käyttöaiheita



Ravintolisä	Mahdollinen vaikutus	Käyttö lajeittain
Kreatiini	<ul style="list-style-type: none">• Lisää voimantuottoa.• Sitoo elimistöön nestettä.	<ul style="list-style-type: none">• Voimalajit• Teholajit
Kofeiini	<ul style="list-style-type: none">• Lisää vireyttä.• Ehkäisee suorituksen aikaista uupumusta.	<ul style="list-style-type: none">• Voimalajit• Kestävyysslajit• Taitolajit• Teholajit
Nitraatti/ Punajuurimehu	<ul style="list-style-type: none">• Laajentaa verisuonia.• Saattaa parantaa suorituskykyä kestävyys suorituksissa.	<ul style="list-style-type: none">• Kestävyysslajit
Beeta-alaniini	<ul style="list-style-type: none">• Lisää lihasten karnosiinin (happamuuspuskuri) määrää.• Vähentää elimistön happamuuden tunnetta.	<ul style="list-style-type: none">• Nopeuskestävyyttä vaativat teho- ja voimalajit
Natrium- bikarbonaatti (ruokasooda)	<ul style="list-style-type: none">• Happamuuspuskuri, joka vähentää elimistön happamuuden tunnetta.	<ul style="list-style-type: none">• Nopeuskestävyyttä vaativat teholajit

Suosittelun annoksen mukaan käytettynä.
Konsultoi tarvittaessa ravitsemuksen ammattilaisia.