

TRINKEN – TRINKEN – TRINKEN



Liebe Eltern

Die richtige Flüssigkeitsaufnahme ist ein wichtiger Bestandteil unseres Lebens. Es ist nötig zu wissen, wie wir als Sportler richtig Trinken.

WARUM? → weil 2% Verlust bereits leistungsmindernd sein kann.

Schlechtes Trinken VOR-WÄHREND-NACH dem Training / Wettkampf ist vergleichbar, wie wenn man die Schlittschuhe nicht geschliffen hat!

Der Körper besteht aus 65%, die Muskeln aus 75% Wasser ... und Salzen. Ein Sportler braucht deshalb VOR-WÄHREND-NACH dem Sport Getränke die diesen Verlust wieder ausgleichen.

Internationale Untersuchungen haben ergeben, dass viele Sportler bereits dehydriert zum Training / Wettkampf erscheinen und während der Aktivität zu wenig trinken.

