

SPORTGETRÄNKE

SWISS
SPORTS
NUTRITION
SOCIETY

**Je länger und intensiver die sportliche Leistung
umso stärker tritt Ermüdung ein**

Sportgetränke liefern Flüssigkeit und Energie

**Sie unterstützen die Leistung
und verzögern die Ermüdung**

**Einsatz aber erst sinnvoll ab
Belastung von 45-60 min...**

**...und wenn das wesentliche
Ziel die Leistung ist**

Achtung: Sie sind kontraproduktiv bei Fettabbau!

