

PITNÝ REŽIM PŘED VÝKONEM

- vypít cca **500 ml** 2 – 3 hodiny před výkonem
- vypít dalších **200 až 300 ml** 20 – 30 minut před výkonem – plnější žaludek podpoří vstřebávání tekutin a nutrientů při aktivitě
- nápoje by měly přinášet nejen vodu, ale i **elektrolyty** (především NaCl,) a velmi **nízké** množství **sacharidů**
- nedoporučují se nápoje s obsahem CO₂, limonády, džusy, alkoholické nápoje, mléčné nápoje, močopudné nápoje
- je třeba experimentovat a **hledat to nejlepší**, co sedí a funguje pro konkrétní osobu

PITNÝ REŽIM BĚHEM VÝKONU

- začne-li sportovec doplňovat tekutiny až od okamžiku pocitu žízně, deficit tekutin již nedožene – pít dříve!
- v průběhu aktivity se doporučuje přijímat **menší dávky** 100 – 150 ml každých cca 10 – 15 minut = **500 – 800 ml/hod** (při silném pocení až 1 000 ml)
- u výkonů v délce trvání do 1 hodiny s nízkými ztrátami potu **postačí příjem čisté vody**
- při výkonech delších nebo při větších ztrátách potu jsou nezbytné **iontové nápoje** – přinášejí vodu, elektrolyty, energii

PITNÝ REŽIM PO VÝKONU

- v průběhu zátěže dochází k náhradě ztracených tekutin obvykle jen ze 40– 60 %, proto je třeba vzniklý **deficit doplnit**
- **hned** po výkonu vypít přibližně **500 ml nápoje** – naplní se žaludek, čímž se urychlí vstřebávání a rehydratace
- **sacharidy** obsažené v nápoji se postarají o první a nejdůležitější fázi resyntézy svalového a jaterního glykogenu
- náhrada **elektrolytů** – samotná voda je méně účinným rehydratačním prostředkem, důležitá je přítomnost K⁺, Na⁺, Cl⁻, Mg²⁺, Ca²⁺