

Trinken - und zwar viel!

Bei einer Stunde Belastung genügt Wasser oder Mineralwasser, um Defizite auszugleichen. Wer länger trainiert, sollte auf Kohlenhydratzusätze zurückgreifen. Wir empfehlen Getränkelösungen in isotonischer Verdünnung wie zum Beispiel Apfelsaftschorle. Achten Sie darauf, den Apfelsaft mit magnesiumreichem Mineralwasser im Verhältnis 1:2 bis 1:3 zu mischen. Fruchtsäfte oder Getränke mit Kohlenhydratkonzentraten sind in der Regenerationsphase vorteilhaft.