

# NÁPOJE "PRIME"



Tipy a informace,  
které mohou pomoci



HYDRATATION




ENERGY



Řada **Energy** stejně jako jiné energetické nápoje **nepatří do rukou dětem a mladým lidem pod 18 let. Jedna plechovka obsahuje 200 mg kofeinu, což je téměř dvojnásobné množství než u běžných energy drinků!**

Pro srovnání: šálek espressa obsahuje 80 mg kofeinu. Vypitím jedné plechovky Prime energy do sebe tedy dostanete stejné množství kávy jako ve 2,5 šálcích silné kávy.



Jedna 0,5 l  řady **Hydratation** obsahuje 700 mg draslíku, bez sodíku (který je spolu s draslíkem třeba v banánu) dokáže člověka "odrovnat" vypití 5-6 lahví. Hrozí postižení ledvin nebo hyperkalemie!\*

\*Hyperkalemie = zvýšení hladiny draslíku v krvi.



Během sportovního výkonu by tělo mělo přijmout takové množství tekutin, které samo vypotí. Iontový nápoj by měl kopírovat složení potu. Nadměrné množství draslíku je nejen zbytečné, ale i rizikové!



**Tip lékařky MUDr. Skalské\* na DIY iontový nápoj:**

Do litru vody vsypte čtvrtinu čajové lžičky kuchyňské soli, polévkovou lžici řepného cukru a šťávu z vymačkaného grapefruitu.

Iontový nápoj při sportu je potřeba, pokud sportovní jednotka trvá více než 1 hodinu. **U kratších sportovních aktivit stačí pít obyčejnou vodu!**

\*MUDr. Marie Skalská, lékařka Centra sportovní medicíny a Pro Fit Institutu

Mluvte s dětmi otevřeně. Ptejte se, zda se s nápoji Prime setkávají, co o nich vědí. Nestrašte je, předejte pravdivé a srozumitelné informace. Nabízejte alternativy.



[prevence@os-semiramis.cz](mailto:prevence@os-semiramis.cz)



+420 770 184 289



**Spolu pomáháme najít správný směr!**