Witam dzieci. Dzisiaj chciałbym, abyśmy zajęli się tematem bardzo ważnym dla wszystkich osób uprawiających sport, uczęszczających na treningi a także tych, którzy lubią aktywność ruchową, a konkretnie lubią się zmęczyć. Bardzo ważne dla każdej ćwiczącej osoby jest uzupełnienie płynu w organizmie, którego się pozbywamy wraz z potem, w trakcie ćwiczeń fizycznych.I nie może to być jakikolwiek płyn - pamiętajcie, że najlepsi sportowcy nie gaszą pragnienia słodkimi napojami gazowanymi jak: coca cola, pepsi cola, sprite. sewenup,mirinda i inne. Sportowcy sięgają po napoje izotoniczne.I też nie po gotowe, nasycone chemią i kupowane w sklepie jak kolorowe powerade, czy tez inne sprzedawane izotoniki. Robertowi Lewandowskiemu z Bayernu Monachium, napoje do picia w trakcie treningów przygotowuje w domu jego żona Anna. Wy również możecie przygotować dla siebie optymalny i bardzo dobry dla organizmu napój izotoniczny, który możecie nosić również do szkoły i pić po wf-ach, a na pewno po każdym wysiłku fizycznym. Jego przepis znajdziecie na powyższym filmie. Spróbujcie go, może najpierw z pomocą mamy wykonać i sięgajcie po niego w zastępstwie słodkich napojów gazowanych.
Powodzenia.https://www.youtube.com/watch?v=jHGF9Ek5pug