

HASŁO	izotonik
DEFINICJA	Izotonikiem potocznie nazywa się napój izotoniczny uzupełniający niedobory płynów i składników mineralnych utraconych podczas wysiłku fizycznego.
INFORMACJA GRAMATYCZNA	D. lp. <i>izotoniku</i> , rzadziej <i>izotonika</i> [w momencie rejestracji hasła redaktorzy znaleźli obie formy D. lp. tego rzeczownika, z tym że forma <i>izotoniku</i> występowała częściej; 14.12.2020 r.]
PRZYKŁADY UŻYCIA	Zarówno woda, jak i izotoniki mają na celu nawodnienie organizmu. Jednak napoje izotoniczne oprócz funkcji nawadniania pełnią jeszcze inne funkcje, takie jak: dostarczenie zasobów energetycznych oraz elektrolitów. (budujmase.pl/odzywki-i-suplementy/o-suplementacji/izotoniki.html). Izotonik zdecydowanie przydaje się w czasie intensywnego treningu. Ale zamiast sięgać po gotowe płyny w kolorze błękitu zdradzającego całą masę chemii w składzie, lepiej zrobić go samemu. (Źródło). Szczególnie ważne jest stosowanie izotoników przy wysokiej temperaturze i wilgotności powietrza, kiedy wraz z potem tracimy najwięcej cennych składników. (Źródło). W składzie izotonika powinny znaleźć się: sód, potas, magnez, wapń, węglowodany (do 6 gramów na każde 100 ml napoju). Taki skład pozwala na dostarczenie energii podczas wysiłku [...]. (Źródło). Do przygotowania domowego izotoniku można wykorzystać wodę kokosową, klonową czy karczochową, które zawierają potrzebne sportowcom minerały, a przy tym są niskokaloryczne oraz pozbawione aromatów i barwników. (Źródło).
WIZUALIZACJE	Zobacz w grafice Google
DATA	Rejestracja hasła: 23.07.2019, 12.05, ostatnia aktualizacja hasła: 14.12.2020, 17.30

AUTOR

Patrycjusz Pilawski

REDAKTOR

Dagmara Banasiak