

HASŁO

izotonik

DEFINICJA

Izotonikiem potocznie nazywa się napój izotoniczny uzupełniający niedobory płynów i składników mineralnych utraconych podczas wysiłku fizycznego.

INFORMACJA
GRAMATYCZNA

D. lp. *izotoniku*, rzadziej *izotonika* [w momencie rejestracji hasła redaktorzy znaleźli obie formy D. lp. tego rzeczownika, z tym że forma *izotoniku* 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](#)).

Sz 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