

KARTA ZBIORCZA PRODUKTÓW: STRATEGIA ENERGETYCZNA I NAWODNIENIE

Oficjalna specyfikacja asortymentu SiS GO: Żele, Napoje, Hydro

Produkty brytyjskiej marki **Science In Sport (SiS)** z linii **GO** to zaawansowane wsparcie odżywcze opracowane dla sportowców wytrzymałościowych. Poniższa karta technologiczna definiuje kluczowe parametry, zastosowanie oraz składy trzech fundamentalnych grup produktów: żeli izotonicznych, napojów węglowodanowo-elektrolitowych oraz tabletek musujących Hydro.

1. SIS GO ISOTONIC ENERGY GEL (ŻELE IZOTONICZNE)

FLAGOWY PRODUKT SiS

Pierwszy na świecie prawdziwy żel izotoniczny. Dzięki unikalnej, płynnej formule opartej na maltodekstrynie, produkt szybko opuszcza żołądek i dostarcza natychmiastową energię bez konieczności popijania wodą. Minimalizuje to ryzyko problemów żołądkowo-jelitowych podczas intensywnego wysiłku.

- **Zastosowanie:** Podczas treningu lub zawodów (optymalnie 1-3 żele na każdą godzinę wysiłku trwającego powyżej 90 minut).
- **Główne zalety:** Formuła izotoniczna, brak gęstej konsystencji, lekki dla układu pokarmowego, poręczne opakowanie.
- **Dostępne smaki:** Wiśniowy, cytrynowy, pomarańczowy, jabłkowy, czarna porzeczka, tropikalny.

Wartości Odżywcze (w porcji 60 ml)

Wartość energetyczna 367 kJ / 87 kcal

Węglowodany 22 g (w tym cukry: 0.6 g)

Tłuszcze i Białko 0 g / 0 g

Sód / Sól 0.01 g

2. SIS GO ELECTROLYTE (NAPOJE IZOTONICZNE W PROSZKU)

Zaawansowany napój węglowodanowo-elektrolitowy w formie proszku do rozpuszczania. Zapewnia równoczesne, optymalne dostarczanie energii (węglowodany) oraz efektywne nawadnianie (elektrolity). Zapobiega powstawaniu skurczów mięśniowych i opóźnia proces zmęczenia.

- **Zastosowanie:** Przed oraz w trakcie wysiłku (zaleca się spożywanie 500-1000 ml napoju na godzinę w zależności od intensywności pocenia).
- **Sposób przygotowania:** Rozpuścić 40 g proszku w 500 ml czystej wody.
- **Dostępne smaki:** Cytryna z limonką, pomarańczowy, czarna porzeczka, tropikalny.

Wartości Odżywcze (w porcji 40 g w 500 ml wody)

Wartość energetyczna 619 kJ / 146 kcal

Węglowodany 36 g (w tym cukry: 6.7 g)

Wartości Odżywcze (w porcji 40 g w 500 ml wody)

Sód / Sól 0.5 g

Wapń / Magnez 27 mg / 5 mg

3. SIS GO HYDRO (TABLETKI DO NAWADNIANIA)

NAGRODY I REKOMENDACJE

Wysokoefektywne tabletki musujące do przygotowania napoju hipotonicznego ukierunkowanego wyłącznie na maksymalne nawodnienie. Produkt praktycznie pozbawiony jest kalorii, dzięki czemu doskonale sprawdza się przy krótszych treningach lub w sportach, gdzie priorytetem jest gospodarka wodno-elektrolitowa bez podaży energii.

- **Zastosowanie:** Przed wysiłkiem (w celu pełnego nawodnienia) oraz podczas krótszych jednostek treningowych (do 60-90 minut) lub w warunkach wysokiej temperatury.
- **Sposób przygotowania:** Rozpuścić 1 tabletkę (4.5 g) w 500 ml wody.
- **Dostępne smaki:** Jagoda, cytrynowy, truskawka z limonką, grejpfrutowy.

Wartości Odżywcze (w porcji 1 tabletki - 4.5 g)

Wartość energetyczna	34 kJ / 8 kcal
Węglowodany	0.9 g (w tym cukry: 0.2 g)
Sód / Sól	0.87 g
Magnez / Potas	8.4 mg / 65 mg

4. PORÓWNANIE I PRZEZNACZENIE PRODUKTÓW W CYKLU TRENINGOWYM

Dobór odpowiedniego produktu z linii SiS GO zależy ściśle od czasu trwania, specyfiki oraz temperatury otoczenia podczas wykonywanej aktywności:

Produkt	Główna Funkcja	Optymalny Czas	Ilość Kalorii	Konieczność Popijania
SiS GO Isotonic Gel	Szybka energia	W trakcie wysiłku	Wysoka (87 kcal)	Nie dotyczy
SiS GO Electrolyte	Energia + Nawodnienie	Przed i w trakcie	Bardzo wysoka (146 kcal)	Stanowi napój
SiS GO Hydro	Czyste nawodnienie	Przed, w trakcie, po	Minimalna (8 kcal)	Stanowi napój

Informacje dodatkowe i certyfikacja: Wszystkie produkty marki Science In Sport posiadają certyfikat *Informed-Sport*. Oznacza to, że każda partia produkcyjna przechodzi rygorystyczne testy antydopingowe, co gwarantuje pełne bezpieczeństwo stosowania przez profesjonalnych sportowców. Produkty są odpowiednie dla wegan i wegetarian. Przechowywać w suchym i chłodnym miejscu.