

# Åker du Kort/Tjej eller Halv-Vasan

Behöver du inte kolhydrat ladda dagen före start.

Se till att mat intaget dagarna innan är högre än normalt men proppa inte i dig mat!

Inlagringen av energi i lever och muskel är begränsad till mellan 400-500 gr kolhydrater.

På tävlingsdagen skall du äta en stor frukost eller en normal frukost med 2 st ENERVIT PRE SPORT som komplement.

Under natten och på morgonen användes den lagrade energin så det gäller att fylla på igen innan start!

På väg till start kan det vara utmärkt att ta en Power Sport Crunchy Bar så att du inte är hungrig när du startar.

Sedan dricker du den dryck som vi serverar under alla loppet ENERVIT G, den ger energi och mineraler, rätt koncentration samt sammansättning så att blodsockret

håller en jämn nivå, drick gärna 5-8 dl / aktiv timme.

Ta gärna en mugg blåbärsoppa vid kontrollerna och njut av atmosfären..... MEN inte 3-4 muggar, FÖR MYCKET SOCKER ÄR INTE BRA FÖR MAGEN!

För att bibehålla energinivån rekommenderar vi att ni även att ni tar med er 2-3 st ENERVIT Liquid och tar vid kontrollen.

Denna produkt ger en jämn energihöjning och inte som andra typer av hög koncentrat en blodsocker rusning!



## Enervitpaketet Kort/TjejVasan

- ° 1st Power Sport Bar
- ° 2st Liquid

**100.-**



## Enervitpaketet HalvVasan

- ° 1st Power Sport Bar
- ° 3st Liquid

**145.-**