

## H<sup>3</sup>O Pro™ isoton dryck

### Vad är H<sup>3</sup>O Pro™?

Vätskebalans och energi är viktigt när man siktar på att förverkliga goda prestationer. H<sup>3</sup>O Pro™ har utvecklats i samråd med experter på idrottsnäring och är en nyskapande isoton dryck som ger vätskebalans och energi, samtidigt som absorptionen gynnas. Detta, tillsammans med dess antioxiderande egenskaper, innebär att den har en fördel över andra ledande märken på marknaden.

### Vad är en isoton dryck?

Isotona drycker är framtagna för att snabbt ersätta den vätska och de elektrolyter som går förlorade när kroppen svettas, vilket sker vid intensiv träning. Isotona drycker har en balanserad partikelnivå vilket innebär att de innehåller essentiella elektrolyter som natrium som underlättar vätskeabsorption. De innehåller också normalt sett 6-8 % kolhydrater som hjälper till att ge extra energi under och efter motions- eller träningspasset. I dag föredrar de flesta idrottare och motionärer som vill ha optimal vätskebalans och energi isotona drycker eftersom de har en kolhydrat- och elektrolytkoncentration som påminner om kroppens egen, vilket betyder att de kan tillgodogöras lika snabbt – om inte snabbare – som vatten.

Fremsta fördelar med H <sup>3</sup> O Pro™	Hur fungerar H <sup>3</sup> O Pro™?	Vetenskapen
<b>Vätskebalans (Hydration)</b>	Ger snabb återställning av vätskebalansen vid träning.	När vi svettas under träningspassen förlorar vi också mängder av viktiga elektrolyter (eller salter) som natrium, kalium, kalcium och magnesium. Att ersätta <b>elektrolyterna kan underlätta en snabb återställning av vätskebalansen</b> och bidra till att du undviker de negativa effekterna av vätske- och elektrolytbrist som muskelkramp, trötthet och huvudvärk.
<b>Energi och uthållighet (Energy and stamina)</b>	Ger omedelbar och oförminskad energi – inga toppar och dalar.	Den huvudsakliga kolhydratkällan i H <sup>3</sup> O Pro™ är isomaltulos, en naturlig sockerart som frigör energi långsammare än glukos. H <sup>3</sup> O Pro™ skapar en balans av kolhydrater som bidrar till en jämnare energifrisättning.
<b>Absorption och antioxiderande skydd (Absorption &amp; Antioxidant Protection)</b>	Ger ytterligare energifrisättning.  Hjälper till att skydda kroppens vävnader och övergripande immunsystem.	Energifrigörande <b>B-vitaminer hjälper till att förbättra absorptionen</b> av essentiella näringsämnen. Det innebär att kroppen kan reagera snabbare på alla de näringsämnen som H <sup>3</sup> O Pro™ innehåller så att du kan få hjälp att <b>förverkliga goda prestationer</b> .  Syreproduktionen under ett träningspass ökar produktionen av fria radikaler som kan skada kroppens celler. <b>Viktiga antioxidanter</b> som C- och E-vitamin samt blandade tokoferoler hjälper till att skydda kroppens vävnader mot de skador som fria radikaler kan orsaka.
<b>Smak (Taste)</b>	Har en uppfriskande och mild smak, vilket är viktigt när man tränar.	H <sup>3</sup> O Pro™ har en ren och uppfriskande smak

### Vem är H<sup>3</sup>O Pro™ till för?

Oavsett vilken idrott du utövar kan du ha nytta av en isoton dryck.

- **Motionsidrott** omfattar allmän kardiovaskulär eller aerobisk motion som rodd, spinning, joggning eller tennis.
- Löpning, simning och cykling är alla krävande **uthållighetssporter** där man är aktiv under långa perioder.
- Fotboll, ishockey, basket eller volleyboll – oavsett vilken lagidrott man väljer kan en bra prestation vara till nytta för hela laget!
- H<sup>3</sup>O Pro™ intresserar också **folk som jobbar med idrott och friskvård** som personliga tränare eller lagledare/tränare.

### Visste du det här?

- Så lite som två procents vätskeförlust eller lätt uttorkning under träningen kan försämra din prestation.
- När man svettas under träningspassen går också mängder av viktiga elektrolyter (salter) förlorade. Att ersätta elektrolyterna kan underlätta en snabb återställning av vätskebalansen och bidra till att du undviker de negativa effekterna av vätske- och elektrolytbrist som muskelkramp, trötthet och huvudvärk.
- Energifrigörande B-vitaminer hjälper till att förbättra absorptionen av essentiella näringsämnen. Det innebär att kroppen kan reagera snabbare på alla de näringsämnen som H<sup>3</sup>O Pro™ innehåller så att du kan få hjälp att förverkliga goda prestationer.

### Få ut mesta möjliga av H<sup>3</sup>O Pro™:

- Blanda bara en påse i en vattenflaska med 5 dl vatten för att ge samma mängd H<sup>3</sup>O Pro™. Det rekommenderas att dricka 1 portionspåse H<sup>3</sup>O Pro som blandats med 5 dl vatten per entimmespass med ansträngande motion.
- Bästa tillfället att dricka H<sup>3</sup>O Pro™ är under själva träningen, men H<sup>3</sup>O Pro™ kan även hjälpa dig att få en förbättrad vätskebalans och mer energi före träningspasset.
- Experter på idrottsnäring rekommenderar att du dricker isotona drycker rumstempererade för att hjälpa kroppen att absorbera dem effektivare.

## NYHET



### Hur fungerar de främsta ingredienserna i H<sup>3</sup>O Pro™?

- Isomaltulos är en naturlig sockerart och den huvudsakliga kolhydratkällan i H<sup>3</sup>O Pro™. Isomaltulos ger omedelbar och oförminskad energi för att förhindra minskad prestationsförmåga.
- Natrium är en essentiell elektrolyt som hjälper kroppen att snabbt återfå vätskebalansen och undvika de negativa effekterna av vätske- och elektrolytbrist.
- Kalium är viktigt för vätske- och elektrolytbalansen i kroppen och hjälper till att stödja muskelfunktionen.
- Kalcium och magnesium är bra för skelettet. H<sup>3</sup>O Pro™ har högre innehåll av kalcium än en del andra isotona drycker och innehåller också magnesium. Kombinationen av magnesium och kalcium är bra för muskelfunktionen. Muskelkramper inträffar ofta under/efter träningen när kroppen har otillräckligt med kalcium och magnesium.
- Vitaminerna B1, B2, B3, B6 och B12 hjälper till med kroppens energiproduktion. De här B-vitaminerna hjälper kroppen att tillgodogöra sig näringsämnen i H<sup>3</sup>O Pro™ på ett effektivt sätt.
- **De antioxiderande vitaminerna C- och E-vitamin samt blandade tokoferoler** hjälper till att skydda kroppens vävnader och immunsystem mot de fria radikalernas skadliga verkan som kan utlösas vid träning. **Blandade tokoferoler** är en blandning av naturliga ämnen som utvinns ur ätliga växtoljor som har antioxiderande egenskaper.

### Goda prestationer – god smak!

Oavsett om du har motionerat i 45 minuter eller fyra timmar är det viktigt att sportdrycken inte är överdrivet söt och lämnar efter sig en dålig smak i munnen.

H<sup>3</sup>O Pro™ har utvecklats i samråd med experter på idrottsnäring. Det är en **ren** isoton dryck med en lätt citronsmak som säkert kommer att hjälpa dig att bevara vätskebalansen och prestera på topp, oavsett vilken idrott du utövar. Det hela handlar om en bra blandning av kolhydrater och elektrolyter som du får i dig varje gång du dricker för att få **energi, vätskebalans och må bra**.

Har du upplevt skillnaden än?

**Ring nu för att beställa.**

**FÖRVERKLIGA  
GODA  
PRESTATIONER**

### Näringsinformation, genomsnittliga värden:

	37 g (1 påse)	% av RDI*
Energi	137 kcal (584 kJ)	-
Protein	0,037 g	-
Kolhydrat	32 g	-
varav socker	31,5 g	-
Fett	0,037 g	-
varav mättat fett	0,037 g	-
Kostfibrer	0,037 g	-
Natrium	230 mg	-
Kalium	140 mg	-
Kalcium	120 mg	15 %
Magnesium	50 mg	16 %
Klorid	248 mg	-
Tiamin (vitamin B1)	0,21 mg	15 %
Riboflavin (vitamin B2)	0,24 mg	15 %
Niacin (vitamin B3)	2,7 mg	15 %
Pyridoxin (vitamin B6)	0,3 mg	15 %
Vitamin B12	0,15 mcg	15 %
Vitamin C	15 mg	25 %
Vitamin E	2,5 mg	25 %

\* % av Rekommenderat dagligt intag (RDI)  
Naturligt smaksatt

### Ingredienser:

Socker, palatinos (isomaltulos), citronsyra, trisodiumcitrat, smakämnen, kalciumlaktat, kaliumklorid, kalciumkarbonat, magnesiumkarbonat, natriumklorid, blandade tokoferoler, ascorbinsyra, vitamin E, betakaroten, niacin, pyridoxin (B6), tiamin (B1), riboflavin (B2), vitamin B12.

**Det är dags att tänka igenom vad du dricker... Beställ nu hos din oberoende Herbalifedistributör!**

Din oberoende Herbalifedistributör är:

Besök [www.h3opro.com](http://www.h3opro.com)  
för mer information och...

*upplev skillnaden!*