

# PIVO

## Povrnite izgubljeno energijo

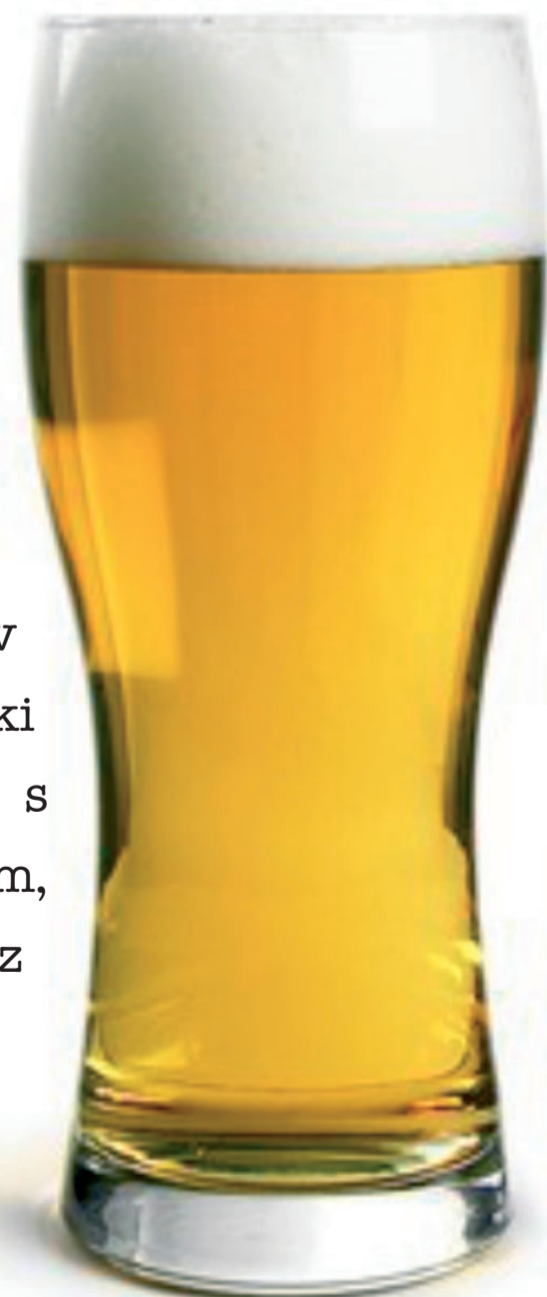
Po dolgem in napornem teku se prileže eno pivo. Naš ultramaratonec Dušan Mravlje ga pije po treningih in rezultati so odlični. Pivo oskrbi telo s tekočino, hitro mu povrne energijo, saj so kalorije v njem takoj uporabne, pospešuje tudi pridobivanje mišične mase. **Je odlično sredstvo proti dehidraciji, saj vsebuje dovolj raznih soli in mineralov.** To so:

- **minerali:** fosfor, kalij, kalcij, magnezij, žveplo, natrij, fluor;
- **oligoelementi:** baker, mangan, cink, aluminij, železo;
- **vitamini:** B1 (tiamin), B2 (riboflavin), B6 (piridoksin), H (biotin) in PP faktor - niacin.

Pozitivni učinki zaužitega piva po treningu:

- doseganje boljših rezultatov
- hitrejša odzivnost
- boljša vzdržljivost
- lažja koncentracija

Nemški pivovarniški strokovnjak dr. Anton Piendl, z Inštituta za pivovarniško tehnologijo in mikrobiologijo v Münchnu, ugotavlja, da večina današnjih športnikov, ki se ukvarjajo s tekom na dolge proge, z maratonom, s smučarskim tekom, kolesarstvom, hojo in pohodništvom, pije pivo. Priporočamo takega z manj oziroma brez alkohola.



"Minister za zdravje opozarja: Prekomerno pitje alkohola škoduje zdravju!"