



triathlon guide

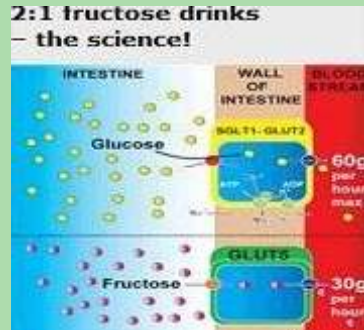


sprint
olympic
70.3
full IronMan
carbo
loading
training
smart



하이파이브 코리아(주) www.high5.kr

하이파이브 스포츠음료의 성분



2:1 포도당/과당

얼마나 빠르게,
얼마나 멀리 달릴 수 있는지를
당신은 생각해 보신 적 있습니까?

하이파이브 스포츠음료-2010년 테스트
5분 45초 더 빨랐다!



'Cycling Weekly'의 26명의 독자들이 영국 글래스고(Glasgow)대학 연구진들에 의한 실험에 참여하였다. '하이파이브 레이스 가이드'에 따라 '하이파이브 2:1 스포츠음료'를 사용한 독자들은, 그들이 일상적으로 사용하던 방식에 따라 선택한 일반 스포츠음료를 사용할 때보다 훨씬 더 빠르게 달렸다.

64km(40마일)의 평균적인 차이는 5분 45초였다.

사이클링 위클리 테스트는 철인3종경기와 MTB레이스를 시뮬레이션으로 시도되었다. 실험은 선택한 종목에 따라 적절한 강도에서 40~50마일의 라이딩을 포함하였다. 이 실험은 하이파이브 레이스 가이드북에 따라 하이파이브 2:1 스포츠음료를 사용한 그룹과, 평상시에 자신들이 즐겨 마시는 스포츠음료를 사용하는 그룹으로 비교하였다. 상세한 내용은 www.high5.kr

하이파이브 스포츠음료-2010년 테스트 8분 더 빠르게! 15% 이상의 강력한 파워!

Hottenrot 교수 ILUG 연구(2010): 'Cycling Weekly'지의 테스트와는 별도로 16명의 실험자에게 동일한 방식으로 테스트한 결과, **64km(40마일) Time Trial**에서 그들이 일상적으로 사용하던 스포츠음료 대신 하이파이브 스포츠음료를 사용하며, '하이파이브 가이드북'에 따른 결과, 평균적으로 **8분 12초 더 빨랐다**. 또한 테스트 동안에 **15% 더욱 강력한 파워**를 발휘하였다.

ILUG 연구는 철인3종경기와 MTB레이스를 시뮬레이션으로 시도되었다. 실험은 선택한 종목에 따라 20분 워업 후에, 최대산소섭취량, 적절한 강도(70% 최대산소섭취량)에서 2시간 30분 라이딩을 40마일(64km)에서 실시하였다. 이 실험은 하이파이브 레이스 가이드북에 따라 하이파이브 2:1스포츠음료를 사용한 그룹과, 평상시에 자신들이 즐겨 마시는 스포츠음료를 사용하는 그룹으로 비교하였다. 상세한 내용은 www.high5.kr



스포츠 영양식품의 주요 성분

탄수화물: 이것은 당신을 빠르고 멀리 달리게 하는 연료이다. 2:45분에서 3:45분 정도의 마라톤에서 요구되는 에너지의 70%는 지방이 아니라 탄수화물에 의해 사용된다. 그러나 불행하게도 신체는 단지 제한된 양의 탄수화물만 저장할 수 있다 - 75kg의 운동선수가 휴식할 때 대략 400그램이 사용된다. 90분 이상의 어떤 레이스에서든지, 신체에 저장된 탄수화물은 고갈될 수 있다.

레이스 동안에 사용할 수 있는 어떤 탄수화물(에너지드링크, 에너지젤 등)이라도 신체에 저장된 탄수화물에 첨가된다. 하이파이버의 **2:1 과당비율**의 차세대 스포츠음료는 매 시간 90그램의 탄수화물을 신체에 제공한다. 이것은 최고의 전통적인 스포츠음료가 제공할 수 있는 양보다 50%나 더 많다.

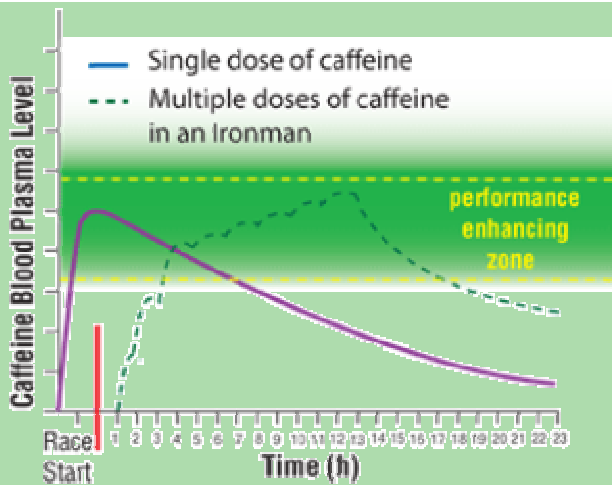
수분: 최상의 운동성과를 위해서는 땀으로 손실된 수분을 스포츠음료를 사용하여 대체할 전략을 세워야 한다. 무더운 날씨에서의 레이스에서는 땀으로 손실된 양만큼의 물을 마시기가 어렵다. 이런 조건에서는 매 시간 평균적으로 1.5리터 이상의 땀을 흘릴 수 있다. 이것은 커다란 물통 두 개에 해당된다.

하이파이버 2:1 과당 스포츠음료는 전통적인 스포츠음료보다 훨씬 더 빠르게 신체에 수분을 공급한다는 것이 과학적으로 증명되었다. 또한 하이파이버 스포츠음료는 고수준의 전해질 성분을 함유하고 있다.

전통적인 스포츠음료는 소화하는 동안과 혈류에 흡수되기 전에 포도당으로 분해되는 글루코오스, 포도당, 말토덱스트린이나 또 다른 어떤 탄수화물로 구성된 스포츠음료를 말한다. 이것은 과당을 전혀 포함하지 않거나 극소량만 포함하고 있다.

카페인: 적절한 양의 카페인을 탄수화물과 수분의 흡수를 실질적으로 증가시킬 수 있다. 또한 카페인은 신체의 신경계를 자극시킨다: 피로를 감소시키고, 신체의 움직임을 좀 더 기민하게 하고, 집중력을 증가시키고 운동하는 동안에 힘들다는 느낌을 감소시킨다. 올바른 양(체중 1kg당 3~6mg의 카페인)의 카페인을 운동능력을 향상시키는데 효과적이다. 적절한 양의 카페인을 운동하는 동안에 심각하게 탈수를 증가시키지는 않는 것으로 보고되었다.

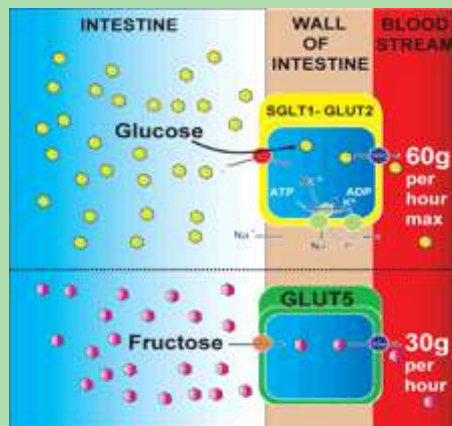
그러나 당신이 카페인에 민감하거나, 또는 손 떨림, 심장박동수가 증가하는 것과 같은 증상을 느끼면, 즉시 카페인 사용을 중지해야 한다. 또한 심장병이 있다면, 카페인을 사용해서는 안 된다. 당신은 이 가이드북에 따라, 카페인을 포함한 제품을 카페인이 들어있지 않은 동등한 제품으로 교체해서 사용해야 한다.



하이파이프 2:1 과당 스포츠음료의 숨은 과학

전통적인 스포츠음료에 사용된 여러 가지 유형의 탄수화물은 신체의 소화과정에 의해 먼저 포도당으로 분해된다. 그 후 포도당은 장벽을 통해 혈액을 따라 통과한다. 신체의 장벽을 통해 흐르기 위해서, 포도당 분자는 포도당 운반자로 알려진 "회전문"을 사용한다. 이러한 회전문은 단지 포도당이 느리게 통과하는 것만을 허용하기 때문에, 신체는 **시간당 60그램**에 이르기까지만 탄수화물의 양을 제한하여 흡수할 수 있다. 오랫동안 이것은 신체가 흡수할 수 있는 탄수화물의 양에 있어 최상인 것으로 여겨졌다 - 그러나 더 이상 그렇지 않다.

새로운 **2:1 과당** 비율로 만들어진 하이파이프 스포츠음료는 이제 **시간당 90그램**의 탄수화물을 운반할 수 있다. 과당은 소화에 의해 포도당으로 분해되지 않는 유일한 탄수화물로, 이것은 다른 종류의 "회전문"을 사용하면서 혈관 벽을 통하여 흐른다.



포도당과 과당 결합의 흡수

2 부분의 **말토덱스트린**(소화하는 동안에 포도당으로 분해되는 전통적인 유형의 탄수화물)과 1 부분의 **과당**으로 형성된 하이파이프의 새로운 음료. 이러한 2:1 결합으로 **90그램**의 탄수화물이 매시간 흡수될 수 있다는 것이 실제로 입증되었다. 탄수화물이 스피드와 지구력

을 위한 연료이기 때문에, 탄수화물을 더 많이 사용하면 할수록, 더 빨리 그리고 더 멀리 달릴 수 있다. 대부분의 전통적인 스포츠음료와 에너지젤은 어떤 과당도 함유하고 있지 않으며, 있다 하더라도 비교적 낮은 수준만 함유하고 있다. 하이파이버 스포츠음료는 대략 33% 이상의 과당을 함유하고 있다.

주의 : 2:1 과당 형태는 예전에 가능하다고 여겼던 것보다 훨씬 더 많은 탄수화물을 흡수하게 한다. - 전통적인 방식으로 탄수화물을 최적화하기 위해서는, 일상적으로 섭취하는 것보다 더 많은 식품을 섭취하고 더 많은 음료를 마실 수밖에 없다.

대략 33% 또는 그 이상의 과당을 함유한 하이파이버 스포츠음료: 에너지소스, 에너지소스 4:1, 이소토닉

더 빠르게 라이딩하라

더 강하게 달려라

그리고 당신의 레이스를 즐겨라

더 빠르고 더 멀리 레이스를 하기 위해 당신이 필요한 것 :

- 레이스 동안에 최대의 탄수화물 섭취
- 최소의 탈수화

이것을 이루기 위해서는, 당신의 레이스 거리, 당신이 마실 수 있는 양, 레이스 당일의 기온 그리고 당신의 체중에 따른 모든 경쟁을 위한 최적화된 전략이 필요할 것이다. 다음의 가이드북에서, 각각의 레이스를 위한 최고의 영양학적 전략이 제공될 것이다.

Sprint distance (레이스 하기 전 연습 시에 시도)

▪ 90분 전

레이스 시작 90분 전에, 750ml 물통에 에너지소스를 섞어 마신다. 이와 동시에 신체 치수에 따라, 다음처럼 에너지젤을 섭취한다.

50kg~60kg : 1개의 에너지젤

60kg~70kg : 2개의 에너지젤

70kg~90kg : 3개의 에너지젤

▪ 수영 출발 10분 전

200ml~300ml의 에너지소스를 마신다.

▪ 바이크 타는 동안

최적의 수분상태를 유지시키기 위해 필요한 만큼 에너지소스를 마신다.

▪ 달리기 하는 동안

여러분이 얼마동안 달리는가에 달려 있다. 대개 1개의 에너지 젤이나, 이소젤을 달리기 중에 섭취한다.

▪ 레이스 후의 회복

수분 및 에너지를 재충전시키며 날씬한 근육의 형태를 증가시키기 위해서 에너지소스 4:1을 500ml~1000ml를 마신다.

Olympic distance (레이스 하기 전 연습 시에 시도)

▪ 레이스 시작하기 60분~90분 전에 750ml 물통에 에너지소스를 섞어 마신다.

동시에 신체의 크기에 따라 다음처럼 에너지젤을 섭취한다.

50kg~60kg : 1개의 에너지젤

60kg~70kg : 1개의 에너지젤

70kg~90kg : 3개의 에너지젤

▪ 수영 출발 10분 전

200ml~300ml의 에너지소스를 마신다.

■ 바이크 타는 동안

바이크 타는 동안에(마시기가 쉽다면), 가능한 한 많은 양의 에너지소스를 마시는 데 유의한다. 여러분의 신체는 매시간 에너지소스 90그램 이상을 흡수할 수 있다. 얼마나 많이 마실 수 있는가에 따라, 탄수화물의 보충을 위해 더 많은 에너지젤을 휴대할 필요가 있다. 매시간 다음 양만큼 마신다면, 아래처럼 에너지젤을 휴대하라

800ml~1000ml	: 에너지젤 불필요
600ml	: 1개의 에너지젤
400ml	: 2개의 에너지젤
200ml	: 3개의 에너지젤

■ 달리기 하는 동안

달리기 하는 동안 매시간 2개 또는 3개의 에너지젤이나 이소젤을 섭취하라. 최적의 수분상태를 유지시키기 위해 물을 마셔라.

■ 레이스 후의 회복

수분을 보충하고 에너지를 재충전시키며 날씬한 근육의 형태를 더 빠르게 증가시키고 최상의 몸매를 유지시키기 위해 : 레이스를 끝냈을 때, 750ml의 에너지소스 4:1을 마셔라. 한 시간 후에 다시 500ml의 에너지소스 4:1을 마셔라. 영양이 풍부한 식사를 하라. 저녁 늦게 750ml 이상의 프로틴 리커버리를 마셔라. 우유에 섞어 마시면, 프로틴 리커버리는 더 천천히 흡수되어, 잠자는 동안에 지속적으로 영양을 공급한다.

■ 주의 :

중요한 레이스에 앞서 며칠 동안 실시하는 카보로딩으로 대략 30% 이상의 탄수화물을 축적할 수 있다. 규칙적으로 자주 레이스에 참가하는 사람들에게는 전통적인 5일간의 카보로딩 프로그램이 비현실적이다. 짝막하지만 효과적인 카보로딩 전략은 이 가이드북의 후반부에서 살펴보라.

선호도에 따라 에너지젤 대신에 이소젤로 대체할 수 있다.

라이딩 중에 한 손으로 젤을 사용할 수 있는 하이파이브 젤 플라스크를 사용하라. 달리기 중에는 젤을 휴대할 수 있는 젤 벨트 또는 레이스 벨트를 사용하라. 뜨거운 날씨(오스트레일리아, 남부 유럽 등)에 레이스를 한다면, 라이딩 동안에 최대 1000ml의 음료를 마실 것을 염두에 두어야 한다.

여러분이 최고의 심박수로 레이스 하는 엘리트선수라면, 탄수화물을 흡수하는 능력이 감소될 것이다. 이 가이드북에서 제안된 탄수화물의 양을 감소시킬 필요가 있다.

그 밖에 어떤 다른 것을 마시거나 먹지 마라. 그렇게 할 필요가 없다. 이 전략은 여러분의 신체가 흡수할 수 있는 최대한의 탄수화물을 제공할 것이다.

똑 같은 결과를 얻을 수 있는 또 다른 하이파이버 전략도 있다. 상세한 것은 www.high5.kr

70.3마일과 아이언맨(Iron Man, 철인)

이 가이드북은 11시간의 철인 경기 동안에 당신의 근육에 1000그램(4,000kcal)의 탄수화물을 제공할 수 있다. 운동을 시작할 때, 전통적으로 당신의 신체에 저장된 400그램의 탄수화물과 비교해 보라.

이 영양학적 전략은 또한 당신이 최적의 수분을 유지하도록 도와준다.

▪ 레이스 당일 아침식사

아침식사로 대략 150그램의 탄수화물을 섭취하도록 해야 한다. 만약 500ml의 에너지소스를 마시고 한 개의 에너지바를 먹는다면, 이 적은 양으로도 90그램의 탄수화물을 제공할 것이다.

▪ 수영 입수 15분 전

300ml~500ml의 에너지소스와 1개의 에너지젤을 섭취하라.

▪ 라이딩 동안 :

70.3마일과 아이언맨 레이스는 라이딩 하는 동안에 영양학적인 면에서 완전히 고갈될 수 있다. 바이크 타는 동안 탄수화물의 섭취를 최대로 해야 한다. 더운 조건에서 최적의 수분상태를 유지하기 위해서는 매 시간 1000ml 이상의 물을 마셔야 한다.

날씨의 조건과 얼마나 많이 마실 수 있느냐에 따라, 탄수화물 섭취를 위하여 더 많은 에너지젤을 휴대할 필요가 있다. 매 시간 다음 양의 에너지소스를 마신다면, 또한 아래처럼 에너지젤을 섭취해야 한다;

1000ml~1200ml	: 에너지젤 불필요
750ml	: 1개의 에너지젤
500ml	: 2개의 에너지젤
300ml 이하	: 3개의 에너지젤

▪ 달리기 하는 동안 :

달리기 하는 동안에는 매 시간 3개의 에너지젤이나 이소젤을 섭취하라. 최적의 수분 상태를 유지시키기 위해 물을 마셔라

▪ 레이스 후의 회복 :

수분을 충족시키고, 에너지를 보충하고, 날씬한 근육의 형태를 빠르게 발달시키고, 최적의 몸매를 만들기 위해서는 레이스 후에 에너지소스 4:1 750ml를 마셔라. 다시 한 시간 후에 500ml를 더 마셔라. 영양이 풍부한 식사를 하고, 저녁 늦게 다시 750ml 이상의 프로틴 리커버리를 마셔라. 우유에 섞어 마시면, 프로틴 리커버리는 더 천천히 흡수되어 잠자는 동안에 지속적인 영양을 공급한다.

▪ 매우 무더운 조건에서의 레이스

하이파이버 스포츠 음료는 고 수준의 전해질을 함유하고 있어, 대부분의 레이스를 위해서 적합하다. 그러나 매우 무더운 조건에서의 “아이언맨 레이스”에서는 당신이 마시는 음료의 전해질 양을 증가시킬 것을 염두에 두어야 한다. 에너지음료에 간단히 하이파이버 ‘제로’ 드링크를 첨가하여 마심으로써 이렇게 할 수 있다. 이것은 근육경련(쥐)을 예방하는 고수준의 전해질과 마그네슘으로 이루어져 있다.

하이파이버 에너지젤은 대부분의 하이파이버 스포츠음료처럼 고수준의 전해질을 함유하고 있지는 않다. 아이언맨 대회 동안에는 제로드링크를 함께 섭취할 것을 고려해야 한다.

▪ 근육경련

근육경련을 일으키는 주요한 요소는 탄수화물의 결핍, 탈수화, 전해질의 불균형 그리고 불충분한 마그네슘이다. 이 가이드북/영양학 전략은 이러한 많은 원인들을 제거하는데 큰 도움을 줄 것이다. 더 상세한 것은 www.high5.kr을 참조하라.

▪ 아이언맨 - 스포츠음료를 운반하는 방법

한 개의 에어로 병과 두 개의 보통의 물통을 바이크에 장착하라. 에어로 병과 한 개의 750ml 물통을 미리 준비해 놓은 에너지소스로써 채워라. 두 번째 750ml 물통은 에너지소스 농축시럽으로 채워져 있어야 한다.

에너지소스 농축시럽을 만들기 위해서는, 먼저 500그램의 에너지소스 파우더를 750ml의 물통에 넣고, 따뜻한 물을 물통에 반쯤 채워 약 2분간 잘 흔들어 섞은 후에, 다시 물통 끝까지 물을 채워 잘 흔든다. 그 후 하루 밤을 그대로 두면, 아침에는 부드러운 에너지소스 시럽이 만들어져 있을 것이다.

5리터의 농축 에너지시럽을 만들기 위해서는 충분한 시럽을 만들어야 할 것이다. 750ml 물통의 옆면에 2.2cm마다 굵은 선을 9개 그어 놓는다. 바이크 보충장소에서 500ml의 물을 구해 에어로 물통에 부은 다음, 550ml의 에너지소스 시럽을 만들기 위해 2.2cm 굵은 선 한 개만큼 에너지소스시럽을 부어라. 시럽은 쉽게 물과 섞일 것이다. 그러나 사용하기 전에 에어로 물통의 빨대를 부드럽게 붙여라. 거품이 나면, 에너지소스가 잘 섞여 있다는 징후이다. 이 모든 작업은 한 손으로 이루어져야 한다.

선호도에 따라 에너지젤을 이소젤로 대체할 수 있다.

바이크 타는 동안에 에너지젤을 섭취하기 위해서는, 한 손으로 젤 플라스크를 사용하라. 당신의 영양 상태를 안전하게 유지시키기 위해서는 구디백을 사용하라. 달리는 동안에는 에너지젤을 운반하기 위한 에너지젤 벨트를 사용하라.

이 가이드북은 당신의 신체가 흡수할 수 있는 최대한의 탄수화물을 제공한다. 만약 당신이 복부의 포만감을 위해 고형식품을 섭취해야 한다고 느낀다면, 최소한 이 가이드북을 따라야 할 것이다. 왜냐하면 당신이 섭취하는 일상적인 고형식품이 이 특별한 하이파이프 탄수화물의 흡수를 느리게 할 것이기 때문이다.

만약 당신이 풀 아이언맨 레이스에서 경쟁한다면, 에너지소스 대신에 에너지소스 4:1을 사용함으로써 추가적인 이득을 얻을 수 있을 것이다. 그러나 4:1은 시럽으로서 섞기가 좀 더 어렵다. 주의: 4:1을 따뜻하나 뜨겁지 않은 물로 섞어라. 그렇지 않으면 이것은 엉켜서 덩어리가 많아진다.

덥거나 아주 무더운 날씨 조건에서는 땀으로 잃은 만큼의 수분을 대체할 정도로 충분히 마시기가 거의 불가능하다. 만약 당신이 체중의 2퍼센트 정도라도 탈수화가 일어나면, 당신의 운동 수행능력은 8퍼센트까지 떨어질 수 있다. 2퍼센트의 탈수화는 75kg의 트라이애슬러가 풀 아이언맨 코스 동안에 필요한 두 통의 750ml 물을 마시지 않은 것에 해당된다. 특히 바이크 타는 동안에는 가능한 한 최대한 많이 마셔야 한다.

동일한 기대치에 도달할 수 있는 또 다른 전략에 관한 것은 www.high5.kr를 참조하라.

카보로딩

카보로딩은 몸 안에 30% 이상의 탄수화물을 증가시키는 테크닉이다. 여기에 장기간의 훈련을 하지 않는 날이나, 급격한 식사의 변화를 요구하지 않는 효과적이고도 사용하기 쉬운 방법이 있다.

아이언맨 거리 : 레이스 사흘 전부터 매일 아침 750ml의 에너지소스를 마신다. 30분 후에 바이크에 올라 앉아 10분 동안 가볍게 워업을 한다. 워업 후에 단 한번의 3분간의 강한 스프린트를 한다. 스프린트 하는 동안에 젓산을 증가시킬 목표를 두어야 한다. 이 젓산이 당신의 신체에 추가적으로 탄수화물을 축적시킬 것이다. 이 날은 그 이상의 연습을 피하라. 매일 신체의 체중 1킬로그램 당 10그램의 탄수화물을 섭취해야 한다. 70kg의 라이더에게는 매일 700그램의 탄수화물에 해당된다.

운동선수들은 정상적인 음식을 통해서 이런 양의 탄수화물을 섭취한다는 것을 어렵게 여긴다. 고 탄수화물 덩어리의 음식을 피하기: 3시간마다 500그램의 에너지소스를 마

시고 한 개의 에너지바를 섭취하라. 12시간 후에는 당신의 신체에 대략 360그램의 탄수화물을 축적시킬 것이다. 그 나머지는 고탄수화물 식사로 대신하라.

올림픽 거리 : 중요한 대회 직전의 이틀과 하루는 위의 전략에 따른다.

에너지소스 4:1과 트레이닝

트레이닝이 지속되면서 당신의 신체가 변화함에 따라, 당신은 더욱 날씬해지며 더욱 빨라진다. 100시간의 트레이닝으로, 당신의 근육 양과 질이 증가하고 한 단계 더 상승단계로 진입했다는 것을 대개 기대할 수 있을 것이다. 그러나 동일한 양의 트레이닝으로써 더 날씬하고, 더 빠르고, 운동하기에 더 적절한 몸매를 유지시키려면 어떻게 해야 하는가?

에너지소스 4:1이 극한의 트레이닝과 며칠 이상 걸리는 레이스를 위해 최적이다. 2008년 Glasgow 대학교의 연구원들은 혹독한 8일간의 알프스 횡단 MTB 레이스에서 단백질/탄수화물 음료(에너지소스 4:1)를 사용하는 그룹이 단순히 탄수화물 음료만 사용하는 그룹에 비해 10% 이상 더 빠르게 달렸다고 보고하였다.

근육발달을 위해 최상인 것으로 입증된 단백질/탄수화물 음료
2007년 Maastricht 대학교의 연구원들은 단순한 탄수화물 음료에 비해 단백질/탄수화물 음료가 힘든 운동 동안에 단백질 분해를 26% 더 낮추고, 단백질 합성(근육 형성)을 33% 더 증가시킨다고 보고하였다.

단백질/탄수화물 : 하루에 두 세션의 연습을 위해 최상
2008년 연구에서 사이클리스트가 한 시간 동안 전속력으로 라이딩한 후, 6시간의 휴식 그리고 다시 한 시간 동안 가능한 한 빠르게 라이딩했을 때, 단순한 탄수화물 음료를 사용한 라이더보다 단백질/탄수화물 음료를 사용한 라이더가 훨씬 더 빨랐다고 보고하였다.

운동 중에 더 많은 지방 태우기

하이파이버 제로 드링크는 전해질과 마그네슘이 함유된 저칼로리 스포츠음료이다. 어떤 음료에도 간단하게 한 정을 첨가함으로써 맛있는 스포츠음료로 바꿀 수 있다. 매우 더운 조건에서 레이스를 한다면, 전해질 성분을 증가시키기 위해 하이파이버 스포츠 음료에 이것을 첨가할 수 있다.

훈련은 낮은 수준으로, 레이스는 높은 수준으로
이것은 지구력을 증가시키기 위한 저 탄수화물/저 글리코겐에 입각한 트레이닝의 개념이다. 제로드링크는 이런 전략의 한 부분으로 사용될 수 있다. 더 많은 정보는 www.high5.kr를 참조하라.

더 빠르고 강하게 된다, 아니면 당신의 돈을 돌려드립니다!

하이파이브 2:1과당 스포츠음료는 더 빠르고 더 파워플하게 레이스를 하려는 모든 사람을 위한 보다 개선된 영양식품이다. 이 특별한 탄수화물 복합체는 전통적인 스포츠음료보다 50% 이상의 에너지를 공급하며 수분을 더 빠르게 전달한다.

에너지소스 4:1에서 발견되는 단백질/탄수화물 형태는 장거리 레이스, 극한 훈련 그리고 날씬한 근육의 발달을 최대화하는데 아주 탁월하다.

만약 당신이 이 레이스 가이드북의 제안을 따른다면, 당신이 참가하는 모든 레이스에서 더 빠르고 더 강하게 될 것이라는 것을 우리는 확신하기 때문에, 우리는 당신에게 100% 전액 환불의 보증을 제공한다.

레이스 가이드북은 더 많은 스포츠에 유용할 것이다. www.high5.kr에서 무료로 다운받을 수 있다.