

## OPINIA

Dotyczy: „JANTAR” Champion Sports Water – testowana woda

Woda stanowi bardzo ważny element zdrowej i zbilansowanej diety. W ciągu doby, nasz organizm wydala około 2,5 l wody, między innymi przez skórę, płuca oraz z moczem. Przy intensywnym wysiłku fizycznym, utrata wody może dochodzić nawet do 2l/h. Wraz z potem wydalamy cenne składniki mineralne, tj. sód i potas. Już 1% utraty wody w organizmie zdecydowanie zmniejsza naszą zdolność do wysiłku fizycznego i umysłowego. Dobbwe spożycie wody powinno być ustalone indywidualnie, dostosowane do trybu życia i wysiłku fizycznego. Nie należy dopuścić do uczucia pragnienia. Regularne picie odpowiedniej ilości wody pozwala uzupełnić niedobory składników mineralnych i nawodnić organizm. Bardzo ważne jest, aby wybrać odpowiednią wodę.

W mojej ocenie woda „JANTAR” Champion Sports Water ze względu na swój skład i pochodzenie jest odpowiednią wodą dla sportowca oraz ludzi dbających o swoje zdrowie. Posiada odpowiednią ilość minerałów. Ma odczyn lekko zasadowy – pH 7,4, czyli nie zakwasza organizmu. Stosunek potasu do sodu jest zbliżony do rekomendowanego w badaniach krwi u człowieka. Zawiera elektrolity nawadniające organizm. W składzie wody znajduje się chlorek oraz sód, które zapobiegają hiponatremii.. Produkt ten jest hipotoniczny. Nie zawiera on metali ciężkich i substancji chemicznych. Jod i selen zawarty w wodzie wpływa na polepszenie pracy tarczycy. Wodę należy pić w ciągu dnia, małymi łykami.

Wydaję pozytywną rekomendację temu produktowi: „JANTAR” Champion Sports Water.

*Jolanta Meller*