Zakopane, 26 luty 2018 rok

OPINIA
Dotyczy testowanej wody "JANTAR CHAMPION SPORTS WATER"

Jako trener i specjalista ds. dietetyki i dietoterapii wiem, jak niezwykle ważna jest woda, która stanowi najważniejszy składnik organizmu. Ciało ludzkie, w zależności od wieku, płci i zawartości tkanki tłuszczowej, zawiera około 60-70% wody.
Występuje ona we wszystkich tkankach i płynach. Najwięcej jest jej we krwi (około 80%), następnie w mięśniach (73%), tkance tłuszczowej (25%) oraz w kościach (10%). Przeciętne dobowe zapotrzebowanie na wodę wynosi około 2,5l. Zmienia się ono w zależności od płci, wieku, klimatu, temperatury otoczenia, stanu fizjologicznego oraz wysiłku fizycznego.
Woda jest materiałem budulcowym - stanowi strukturalną część wszystkich komórek i tkanek.
Jest dobrym rozpuszczalnikiem dla większości ważnych związków chemicznych. Jest środkiem transportu wewnątrzustrojowego: składniki pożywienia, produkty przemiany materii, hormony, enzymy. Wszystkie składniki wraz z wodą zostają rozprowadzone po całym organizmie do wszystkich komórek.
Woda wspomaga usuwanie toksyn z organizmu, ułatwia przesuwanie masy kałowej. Jest niezbędna do wyzwolenia funkcji błonnika pokarmowego. Reguluje temperaturę ciała.
Nasz organizm nie potrafi magazynować wody, dlatego powinna ona być systematycznie dostarczana, aby zapewnić prawidłowe jego funkcjonowanie.
Jeżeli czujemy suchość w ustach jest to znak odwodnienia w granicach 2-3%. A takie odwodnienie obniża naszą siłę i wydolność o 15% - a to w sportach sylwetkowych sprawa istotna.
Woda Jantar Champion została wielokrotnie przebadana przez odpowiednie instytucje i specjalistów, uzyskała wiele ważnych certyfikatów, ale ja jestem człowiekiem, który chce wszystko sprawdzić na sobie. Co dla mnie jest najważniejsze w wodzie Jantar Champion? Otóż ma ona zasadowe pH, co chroni przed zakwaszeniem organizmu. A o to w sportach sylwetkowych bardzo łatwo, zwłaszcza gdy zajadamy się białkiem.
Ta właściwość kwalifikuje tę wodę jako idealną dla sportowców. Ale to nie wszystkie jej zalety. Woda ta, oprócz wielu innych cennych minerałów, posiada również w swoim składzie jod w ilości 60 mikrogramów na litr objętości, czyli 40% rekomendowanej dawki dziennej. Niestety, nie wszyscy mieszkamy nad morzem, gdzie tego jodu jest sporo. Coraz częściej trafiają do mnie osoby z niedoczynnością tarczycy lub Hashimoto. Jest to plaga XXI wieku. Zawarty jod w tej wodzie idealnie się sprawdza, ponieważ poprawia pracę tarczycy, dlatego polecam ją swoim podopiecznym. Woda Jantar Champion ma optymalny poziom sodu, przez co świetnie nawadnia organizm przy treningach trwających do godziny. Natomiast przy treningach dłuższych, powyżej godziny, doskonale sprawdza się jako rozcieńczalnik do napojów izotonicznych oraz odżywek dla sportowców. Dlatego z czystym sercem polecam wodę Jantar Champion.

Mirosław Łabunowicz

Łabunowicz

MIROSŁAW ŁABUNOWICZ
TRENER, SZKOLENIOWIEC,
SĘDZIA NAC, SPEC. DS. DIETETYKI
TEL. 503 94 77 82