

Maxim-urheiluravinnerarjan uutuudet maistuvat ennen ja jälkeen treenin

Riittävä energiansaanti on tärkeää niin kunto- kuin aktiiviliikkujille, sillä se vaikuttaa sekä jaksamiseen että harjoittelusta saatuun hyötyyn. Maxim-urheiluravinnerarjan uutuudet on suunnattu kuntoilijoille, jotka haluavat varmistaa riittävän hiilihydraattien ja proteiinien saannin. Selkeästi nimetyistä pakkauksista on helppo valita oikea tuote nautittavaksi ennen tai jälkeen treenin. Maxim on ensimmäinen Euroopassa lanseerattu urheiluravinnerarja, joka kattaa tuotteet jokaiseen urheilusuorituksen vaiheeseen.



Maxim-urheiluravinnerarja täydentyy nyt uusilla, aktiivisille kuntoilijoille suunnatuilla tuotteilla. Tuotteiden nimistä on helppo tunnistaa niiden käyttötarkoitus. Ennen harjoittelua nautittavaksi soveltuvat **Maxim Before Training Bar** -energiapatukat sisältävät kaurahiutaleita, riisiä ja maitosuklaata. Energiapatukoiden makuvaihtoehtoina ovat kinuski ja banaani. Treenin jälkeen energiavarastoja voi täydentää sarjan proteiinijuomilla tai -patukoilla. Vaniljan- tai suklaanmakuinen **Maxim After Training Shake** on maitopohjainen, vähähiilihydraattinen ja rasvaton proteiinijuoma. Juomapakkaus sisältää 26 grammaa proteiinia. **Maxim After Training Barin** makuvaihtoehtoina ovat tumma suklaa ja pähkinäsuklaa, ja se sisältää 27 g proteiinia. Hydrolysoitua vehnägluteiinia sisältävä proteiinipatukka soveltuu myös keliakikoille. Liikuntasuorituksen aikana ja sen jälkeen nestetasapainosta voi huolehtia **Maxim Total Hydration** -poretableteista saatavalla appelsiinimakuisella urheilujuomalla. Tuote sisältää nestetasapainon kannalta tärkeitä mineraaleja: natriumia, kaliumia ja magnesiumia.

Liikkuja tarvitsee riittävästi hiilihydraatteja ja proteiineja

Oikeanlainen ravitsemus on keskeisessä roolissa niin kuntoliikkujilla kuin aktiiviliikkujillakin. Liikuntasuorituksen teho vaikuttaa kehon energiantuottotapoihin, sillä mitä kovemmalla teholla liikutaan, sitä enemmän energiaa tuotetaan muistakin lähteistä kuin rasvasta. Tällöin riittävä hiilihydraattien ja proteiinien saanti on tärkeää.

– Liikkuessa ihmisen energiantarve kasvaa verrattuna lepoon. Esimerkiksi liikuntaharrastajan liikuntamäärä ei kuitenkaan usein vaikuta kovin merkittävästi henkilön kokonaiskulutukseen. Kuntoilijan jaksaminen ja harjoittelusta saadut hyödyt voivat kuitenkin jäädä riittämättömän energiansaannin vuoksi vähäisemmiksi, kertoo liikuntatieteiden maisteri **Jarno Lemmelä** Trainer Labista.

Hyvälaatuiset hiilihydraattilähteet koostuvat muustakin kuin sokereista, sillä ne sisältävät muun muassa ihmiselle tärkeitä kuituja ja suojaravinteita, kuten vitamiineja ja kivennäisaineita. Hiilihydraatit varastoituvat lihasten ja maksan glykogeenivarastoihin, joilla on keskeinen merkitys tehokkaassa harjoittelussa. Erityisesti kovan liikuntasuorituksen yhteydessä hiilihydraatit ovat välttämättömiä. Tällöin keho tuottaa energiaa aerobisesti hajottamalla rasvaa ja hiilihydraatteja kemiallisesti vedeksi ja hiilidioksidiksi sekä anaerobisesti, jolloin hiilihydraattien pilkkomisen sivutuotteena muodostuu maitohappoa. Proteiinit ovat ihmisille elintärkeitä ja niiden riittävä saanti on tärkeää ihmisen hyvinvoinnille. Elimistön proteiiniavarastot ovat pienet, joten on tärkeää saada proteiineja tasaisesti päivän aikana sekä erityisesti harjoittelun yhteydessä ja sen jälkeen. Riittävä proteiinien saanti korjaa harjoittelun aiheuttamia, mikroskooppisen pieniä vaurioita. Tämä mahdollistaa palautumisen ja samalla myös kehittymisen. Proteiinien tarve on noin 1–2,5 grammaa painokiloa kohden vuorokaudessa.

Oikeat eväät palautumiseen

Liikuntasuorituksen jälkeen on tärkeää paikata käytetyt energia- ja nestevarastot. Palautumis- eli proteiinipatukka tai -juoma sisältää sopivassa suhteessa proteiinia, hiilihydraattia ja rasvaa. Palauttavaa tuotetta on hyvä nauttia varsinkin silloin, kun seuraavaan ateriaan on pitkä aika. Palautumisen kannalta riittävä juominen on myös tärkeää. Varsinkin aktiiviliikkujan on hyvä nauttia urheilujuomaa, joka sisältää nestetasapainoa ylläpitäviä mineraaleja.

Tuotetiedot: **Maxim Before Training** -energiapatukka, 40 g, makuvaihtoehdot: Caramel ja Banana, hinta noin 1,40 €
Maxim After Training -proteiinipatukka, 35 g, makuvaihtoehdot: Dark chocolate ja Hazelnut-chocolate, hinta noin 1,40 €
Maxim After Training Shake -proteiinijuoma, 250 ml, makuvaihtoehdot: vanilja ja suklaa, hinta noin 2,00 €
Maxim Total Hydration -porejuoma, 100 g, maku: appelsiini, hinta noin 3,50 €

Lisätiedot: Axellus Oy
 viestintäpäällikkö Susanna Nikko, susanna.nikko@axellus.fi, 050 551 7118 (äitiyslomalla 24.6. alkaen),
 vt. viestintäpäällikkö Laura Raivio, laura.raivio@axellus.fi, 040 653 3304
 tuotepäällikkö Taru Keskinen, taru.keskinen@axellus.fi, 050 337 5196
 Tiedote ja tuotekuvat saatavilla sähköisenä osoitteessa: www.axellus.fi

Jälleenmyynti: Päivittäistavarakaupat, urheilukaupat sekä SATS-kuntosalit

Viestintä: PR- ja viestintätoimisto Promode Oy, puh. 09 170 070
 Karri Harju, karri.harju@promode.fi / tiedotus ja kuvamateriaali
 Jarna Tikkanen, jarna.tikkanen@promode.fi / tuotenäytteet