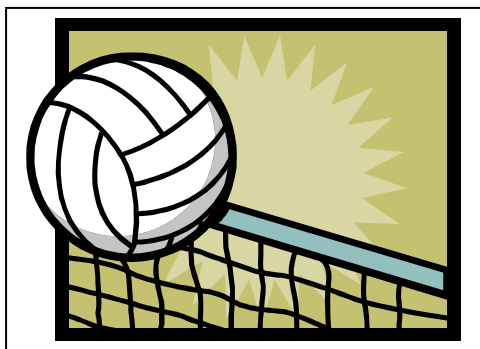


SNABB ENERGI FÖR DEN RÖRLIGA!

Honungen är fettfri och snabbuppsugande energikälla, därför används honung av idrottare för kolhydratsintag. Förutom snabb energi innehåller honungen olika vitaminer, mineraler, antioxidanter och aminosyror.

HONUNGEN ÖKAR PRESTATIONSFÖRMÅGAN

Honungens funktion beror på sockerhalten, honung innehåller 38% fruktos och 31% glukos. Därför fås en tvåfasig energi - glukosen uppsugs snabbt och höjer effektivt blodets sockerhalt, när fruktosen uppsugs långsammare och håller sockerhalten stabilare en längre tid. Efter träningen påskyndas återhämtningen av honung.



ANVÄND HONUNG DAGLIGEN!

Det finns många goda orsaker till att använda honung dagligen. Honung innehåller inget fett, inga tillsatssämnen, den är till 100% en naturprodukt och är dessutom god.

Honung är gott:

- på gröt eller osötad mysli
- på fullkornsbröd
- naturell jogurt och fil
- som sötningsmedel i smootees och milkshake
- ersätt det vita sockret med honung i te och kaffe

Mera information om honung fås på :

WWW.HUNAJA.NET

Denna brochyr är finansierad av Jord- och Skogsbruksministeriet och Finlands Biodlares förbund rf.

IDROTTSDRYCK AV HONUNG

Honung kan tas en sked före träningen som sådan eller som en lättgjord idrottsdryck.

Honungsdrycken upprätthåller blodets glukosbalans, bekämpar trötthet och förbättrar prestationsförmågan

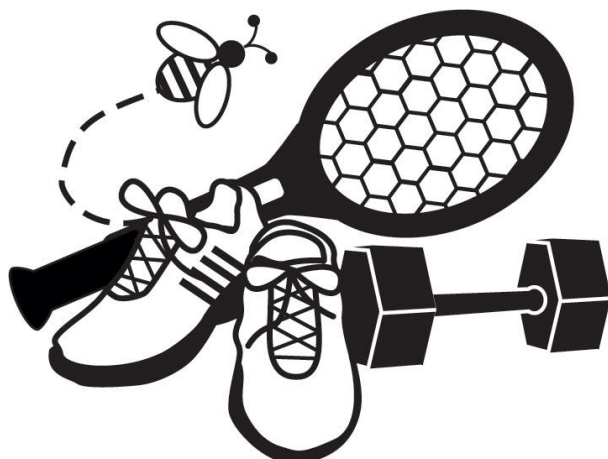
- Honung innehåller mineraler och antioxidanter, som inverkar befrämjande på hälsan
- Honungsdryck som man gjort själv kostar en bråkdel av färdiga energidryckers pris

BI-stick -idrottsdryck av honung

- 2 dryga matskedar inhemsk honung
- 0,3 dl pressad citronsaft eller citronsafts koncentrat
- ¼ tsk salt
- 9 dl vatten

Blanda honung och citronsaft, tillsätt vatten och salt. Blanda och ställ i kylan.

Med ljummet vatten smälter honungen snabbare.



SNABB ENERGI FÖR DEN RÖRLIGA