



HEALTH & BEAUTY



LR:GO

GYIK | Gyakran ismételt kérdések

TARTALOMJEGYZÉK

1. ÁLTALÁNOS INFORMÁCIÓK A SPORTTAL KAPCSOLATBAN

- 1.1. Sportoláskor miért van szükségünk további tápanyagokra?
- 1.2. Mit jelent a pre-, intra- és post-workout?
- 1.3. Pre-workout: szükségem van további tápanyagbevitelre a sporttevékenység megkezdése előtt?
- 1.4. Intra-workout: szükségem van további tápanyagbevitelre a sporttevékenység közben?
- 1.5. Post-workout: szükségem van további tápanyagbevitelre a sporttevékenység után?
- 1.6. Mehetek több egymást követő napon is edzeni a fitneszterembe?
- 1.7. Mit jelent az izomláz és miért alakul ki?
- 1.8. Edzeni az izomláz ellenére is – jó ötlet?
- 1.9. Hogyan kezdhetek el a legjobban sportolni?

2. LR:GO TERMÉKEK

- 2.1. Mitől különleges az **LR:GO PRE Performance gél**?
- 2.2. Mit kapok az LR:GO PRE Performance gél megvásárlásakor?
- 2.3. Mitől különleges az **LR:GO INTRA Performance por**?
- 2.4. Mit kapok az LR:GO INTRA Performance por megvásárlásakor?
- 2.5. Mitől különlegesek az **LR:GO POST Performance shake-ek**?
- 2.6. Mit kapok ha LR:GO POST Performance shake-et vásárolok?
- 2.7. Szeretnék kérni egy összefoglalót az összes összetevőről. Ezt hol érem el?
- 2.8. Vegánok a termékek?
- 2.9. Mit jelent az, hogy vegán?
- 2.10. Laktózmentesek a termékek?
- 2.11. Cukormentesek a termékek?
- 2.12. Alkalmasak a termékek arra, hogy súlycsökkenést érjek el velük?
- 2.13. Meddig állnak el ezek a termékek?
- 2.14. Honnan származnak a termékek?
- 2.15. Gluténmentesek a termékek?
- 2.16. Koffein és sport – jó ötlet?
- 2.17. Mit kezdjek a csomagolással?
- 2.18. Miből van a csomagolás?
- 2.19. Miért ilyen színű az **LR:GO PRE Performance gél**?
- 2.20. Miért tartalmaznak az **LR:GO POST Performance shake-ek** pálmaolajat?

3. HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

- 3.1. Mikor és hogyan, melyik terméket kell használni?
- 3.2. Használhatom mind a három **LR:GO** terméket?
- 3.3. Használhatom az **LR:GO** termékeket, ha terhes vagyok/szoptatok?
- 3.4. Kombinálhatóak az **LR:GO** termékek más LR termékekkel?
- 3.5. Hogyan keverhetőek az **LR:GO** termékek?

1. ÁLTALÁNOS INFORMÁCIÓK A SPORTTAL KAPCSOLATBAN

1.1. Miért van szükségünk további tápanyagokra sportoláskor?

Manapság sok területen találkozhatunk olyan termékekkel, amelyek további tápanyagok bevételét szolgálják. Fontos tudni, hogy ezek nem helyettesítik a kiegyensúlyozott és változatos étrendet, sem pedig az egészséges életmódot.

Mindemellett még kiegyensúlyozott étrend esetén is előfordulhat, hogy a sportoló további tápanyagokat szed, melyek segítik abban, hogy egyéni céljait elérhesse.

1.2. Mit jelent a pre-, intra- és post-workout?

Sportoláskor a szervezet különféle szakaszokon megy keresztül. A pre-workout a sportolást megelőző szakasz, amikor az ember gondolatban és fizikailag is felkészül az előtte álló edzésre. Az intra-workout maga az edzés, amikor a szervezet felpörög, a post-workout pedig az az időszak, amikor a test ismét nyugalmi állapotba kerül, és felépül az erőfeszítést követően.

A szervezetnek mindegyik szakaszban különféle szükségletei vannak, így a tápanyagszükséglete is eltérő.

1.3. Pre-workout: szükségem van további tápanyagbevitelre a sporttevékenység megkezdése előtt?

Nem feltétlenül! Akkor viszont segíthet, ha fáradt vagy, vagy ha hiányzik a motivációd az edzéshez.

1.4. Intra-workout: szükségem van további tápanyagbevitelre a sporttevékenység közben?

Ez attól függ, hogy adott időpontban hogy érzed magad; sokáig tartó, kitartást igénylő sporttevékenység esetén, mint pl. futásnál vagy kerékpározásnál segíthet, ha az edzés során további tápanyagokat veszünk magunkhoz, ezzel fenntartva, illetve maximalizálva a teljesítőképességünket.

1.5. Post-workout: szükségem van további tápanyagbevitelre a sporttevékenység után?

A sportolás után bizonyos termékek segíthetnek abban, hogy az edzésből a lehető legtöbbet hasznosíthassuk. A plusz tápanyagbevitel sosem kötelező, de jelentősen növelheti a teljesítő- illetve regenerálódási képességünket, továbbá hozzájárulhat az izomképződéshez is.

1.6. Mehetek több egymást követő napon is edzeni a fitnessterembe?

Természetesen! Mindenekelőtt az számít, hogy strukturált edzéstervet kövessünk, amely magába foglal szüneteket is, hogy a szervezet regenerálódása optimális legyen. Szervezetednek a pihenőidőre azért van szüksége, hogy felépülhessen és átalakulhasson.

1.7. Mit jelent az izomláz és miért alakul ki?

Az izomláz elsősorban a szokatlanul intenzív edzés, vagyis nagy megterhelés és nem megszokott mozgásformák következménye. Izmaink rengeteg izomrostból épülnek fel, túlterhelés esetén pedig ezekben

kiseb repedések keletkeznek. A repedésekbe víz kerül, ez pedig duzzanatokat és izomfájdalmat eredményez. Az így keletkező sérüléseket a szervezet úgy gyógyítja, hogy enzimek segítségével újjáépíti az izomsejtek alkotta izomszövetet.

1.8. Edzeni az izomláz ellenére is – jó ötlet?

Az izomláz annak a jele, hogy szervezeted éppen regenerálódik. Az előregedett, elhalt sejtek kilökődnek, és újak épülnek be az izomzatba. Ha ebben a szakaszban ugyanezeket az izomcsoportokat edzed, ezzel nem építesz fel újabb izmokat, azonban a regenerálódás idejét meghosszabbítod. A kulcsszó ebben az esetben a tervezés. Ha ilyenkor más izomcsoportokra fókuszálsz, akkor minden probléma nélkül folytathatod az edzést.

1.9. Hogyan kezdhetek el a legjobban sportolni?

Ha éppen hosszabb kihagyás után vagy, vagy éppen tervezed, hogy elkezdj sportolni, akkor azt ajánljuk, hogy lassan, fokozatosan kezdj hozzá. Nem minden sportág és nem mindegyik gép illik mindenkihez. Nézz utána, hogy mi az, ami a legjobban tetszik, és kérj tanácsot a fitneszteremben! Ajánlatos kisebb lépésekkel kezdeni, és időről időre növelni az edzés intenzitását.

2. LR:GO TERMÉKEK

2.1. Mitől különleges az LR:GO PRE Performance gél?

Az edzésre való felkészüléskor használhatod a PRE Performance gél^{1,2,3}. A gondosan válogatott összetevőknek köszönhetően fókuszáltan¹ és energikusan² láthatsz neki az edzésnek.

2.2. Mit kapok az LR:GO PRE Performance gél megvásárlásakor?

Egy doboz 14 darab 50 grammos adag/tasak PRE Performance gél¹ tartalmaz. Ha kétnaponta sportolsz, akkor ez a mennyiség kb. egy hónapig elég.

2.3. Mitől különleges az LR:GO INTRA Performance por?

Gyakran tapasztalod, hogy ez edzés során csökken a teljesítményed és a kitartásod? Az INTRA Performance por támogatja edzésed sikerét.^{4,5,6} A gondosan válogatott összetevők segítségével lehetnek abban, hogy szinten tarthasd magad az edzés során.

2.4 Mit kapok az LR:GO INTRA Performance por megvásárlásakor?

Egy doboz 14 darab 20 grammos adag/tasak PRE Performance port tartalmaz.

¹ A pantoténsav hozzájárul a normál mentális teljesítményhez. A pantoténsav részt vesz a normál energiatermelő anyagcsere-folyamatokban. A pantoténsav hozzájárul a fáradtság és kifáradás csökkentéséhez. A folát, a B12-vitamin és a magnézium hozzájárul a normál pszichológiai funkció fenntartásához. A cink hozzájárul a normál szellemi működés fenntartásához.

² A magnézium hozzájárul a fáradtság és a kifáradás csökkentéséhez. A biotin és a pantoténsav részt vesz a normál energiatermelő anyagcsere-folyamatokban.

³ A kalcium és a magnézium hozzájárul a normál izomműködéshez. A C-vitamin hozzájárul a normál kollagénképződéshez és ezen keresztül a porcok normál állapotának, működésének fenntartásához.

⁴ A C-vitamin, a tiamin és a niacin hozzájárulnak az egészséges energia-anyagcseréhez. A C-vitamin és a B6-vitamin hozzájárulnak a fáradtság és a kifáradás csökkentéséhez.

⁵ A magnézium hozzájárul a szervezet elektrolitegyensúlyának fenntartásához.

⁶ A vas a normál oxigénzállításhoz, a tiamin pedig az egészséges szívfunkcióhoz járul hozzá.

Ha kétnaponta sportolsz, akkor ez a mennyiség kb. egy hónapig elég.

2.5. Mitől különlegesek az LR:GO POST Performance shake-ek?

Vége az edzésnek, de te már alig várod a következőt? Ahhoz, hogy a következő edzésen is mindent beleadhass, a szervezetnek arányos pihenésre van szüksége. A POST Performance shake-ek olyan összetevőket tartalmaznak, amelyek a sportolás után megfelelő ellátást biztosítanak a csontok és a porcok számára. Ezen felül támogatják az izomképződést is.^{7,8,9}

2.6. Mit kapok ha LR:GO POST Performance shake-et vásárolok?

Egy doboz 14 adag 28 grammos PRE Performance shake-et tartalmaz. Ha kétnaponta sportolsz, akkor ez a mennyiség kb. egy hónapig elég.

2.7. Szeretnék kérni egy összefoglalót az összes összetevőről. Ezt hol érem el?

A legjobb helyen vagy. Erre a célra összeállítottunk számodra egy áttekintést, amely mindegyik összetevőre kitér:

 PRE	 INTRA	 POST
PRE GÉL VITAMINOK <ol style="list-style-type: none">1. B12. B63. B124. Pantoténsav5. Biotin6. Folsav7. C8. E ÁSVÁNYI ANYAGOK <ol style="list-style-type: none">1. Kalcium2. Cink3. Magnézium4. Foszfor TOVÁBBI AMINOSAVAK <ol style="list-style-type: none">1. L-arginin2. L-citrullin3. L-karnitin4. Kreatin5. Béta-alanin SUPERFOOD <ol style="list-style-type: none">1. Ginkgo (0.03%)	INTRA POR VITAMINOK <ol style="list-style-type: none">1. B12. Niacin3. B64. C5. D ÁSVÁNYI ANYAGOK <ol style="list-style-type: none">1. Magnézium2. Kalcium3. Vas TOVÁBBI AMINOSAVAK <ol style="list-style-type: none">1. L-karnitin2. Taurin3. Szukralóz4. Kurkumin SUPERFOOD-OK <ol style="list-style-type: none">1. Acerola (1.23%)	POST SHAKE-EK VITAMINOK <ol style="list-style-type: none">1. B22. B123. Folsav4. C5. D6. E ÁSVÁNYI ANYAGOK <ol style="list-style-type: none">1. Magnézium2. Cink TOVÁBBI AMINOSAVAK <ol style="list-style-type: none">1. Glutamin 500 mg FEHÉRJEFORRÁS <ol style="list-style-type: none">1. Rizsfehérje2. Borsófehérje3. Napraforgófehérje (csak a gyümölcsös shake-ben) TOVÁBBI ÖSSZETEVŐK <ol style="list-style-type: none">1. Kakaópor (csak a csokis shake-ben)2. Sárgarépalé-koncentrátum3. Guargumi4. Xantán gumi5. Szilícium-dioxid6. Édesítőszer: szukralóz7. Inulin SUPERFOOD <ol style="list-style-type: none">1. Baobab (5%)

⁷ A fehérjék hozzájárulnak az izomtömeg növekedéséhez

⁸ A C-vitamin hozzájárul a normál kollagéneképződéshez, ezzel pedig a porcok egészségéhez. A fehérjék hozzájárulnak a csontok egészségének fenntartásához

⁹ A magnézium, kalcium és D-vitamin hozzájárulnak a normál izomműködés fenntartásához.

2.8. Vegánok a termékek?

Igen. Minden LR:GO termék vegán. Mindenekelőtt fontos kiemelni, hogy a POST Performance shake-ek csak növényi eredetű fehérjéket tartalmaznak. A fehérjék aminosavakból épülnek fel, amelyeket a szervezet az izomtömeg felépítésekor hasznosít.

2.9. Mit jelent az, hogy vegán?

A vegán étrend azt jelenti, hogy az illető kizárólag növényi eredetű élelmiszert fogyaszt. A vegánok tehát állati eredetű termékeket nem fogyasztanak.

2.10. Laktózmentesek a termékek?

Igen. A POST Performance shake-eket és az INTRA Performance port is vízben kell feloldani.

2.11. Cukormentesek a termékek?

Az INTRA Performance por és a POST Performance shake-ek is cukormentesek. A PRE Performance gél cukortartalma az edzés energikus megkezdéséhez biztosítja a kellő energiát.

2.12. Alkalmasak a termékek arra, hogy súlycsökkenést érjek el velük?

Az LR:GO termékek olyan fontos összetevőket tartalmaznak, amelyek segítenek abban, hogy a sportolás előtt, közben és utána is a maximumot hozd ki sportteljesítményedből. Nem súlycsökkentésre szolgálnak.

Tipp: nézd meg még egyszer Body Mission anyagainkat!

2.13. Meddig állnak el ezek a termékek?

A lejárati időt a termékeken találod. Ez az időpont azt mutatja, hogy helyes tárolás mellett a termék meddig őrzi meg specifikus tulajdonságait.

2.14. Honnan származnak a termékek?

Az INTRA Performance por és a POST Performance shake-ek Németországban készülnek. A PRE Performance gélt Németországban fejlesztik és tervezik.

2.15. Gluténmentesek a termékek?

Igen, az összes LR:GO termék gluténmentes.

2.16. Koffein és sport – jó ötlet?

Tudatosan döntöttünk úgy, hogy a koffeint kihagyjuk a termékekből, hogy az esti pihentető alvás előtti edzésen is nyugodtan felpöröghess. Azért, hogy mégis megtarthassuk a koffein jótékony hatásait, a termékekhez különleges szuperélelmiszereket (gingko, baobab) adtunk.

2.17. Mit kezdjek a csomagolással?

A termékek a rendes háztartási szeméttel együtt kidobhatók.

2.18. Miből van a csomagolás?

A legtöbb csomagolás kompozit anyagokból van, amelyek a termékek megóvása érdekében speciális tulajdonságokkal rendelkeznek. A csomagolás minden gond nélkül kidobható a háztartási szeméttel együtt.

2.19. Miért ilyen színű az LR:GO PRE Performance gél?

A termék színét a benne lévő kurkuma adja.

2.20. Miért tartalmaznak az LR:GO POST Performance shake-ek pálmaolajat?

A piacon jelenleg előálló nyersanyaghiány miatt részlegesen alternatív nyersanyagokra kell átállnunk ahhoz, hogy továbbra is garantálhassuk a megfelelő mennyiségű termékszállítmányt.

3. HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

3.1. Mikor és hogyan, melyik terméket kell használni?

PRE Performance gél: a gélt a sportolás előtt fogyasztod, majd várj egy kis ideig! A praktikus „to go” formátumú csomagolásnak köszönhetően a gélt útközben is magaddal viheted, az edzésre tartva.

INTRA Performance por: egyszerűen keverd hozzá a port az italodhoz, és fogyasztod sportolás közben! A finom gyümölcsös ízű ital kiváló ötlet a normál csapvíz helyett.

POST Performance shake: a POST Performance shake-ek sporttevékenység után kényelmesen fogyaszthatók. *Tipp:* töltsd meg előre vízzel a shakert, majd keverd hozzá a port közvetlenül sportolás után! Csak rázd fel, és útközben élvezheted is a shake ízét!

3.2. Használhatom mind a három LR:GO terméket?

Az LR:GO termékek tökéletesen illeszkednek egymáshoz, így egymással minden gond nélkül kombinálhatók. De minden egyes terméknek külön is megvannak a maga előnyei. Figyelj személyes szükségleteidre és céljaidra, és ennek megfelelően dönts el, hogy szükséged van-e mind a három termékre!

3.3. Használhatom az LR:GO termékeket, ha terhes vagyok/szoportatok?

A terhesség illetve a szoptatás ideje alatt minden kiegészítő tápanyagbevitt alapvetően az orvosoddal kell megbeszélned.

3.4. Kombinálhatóak az LR:GO termékek más LR termékekkel?

Az LR:GO termékek mellett az LR egyéb érdekes termékeket is kínál, amelyek szintén hozzájárulnak a szervezet fitten tartásához. Az LR LIFETAKT termékcsaládból például érdekelhet a Colostrum Compact kapszula vagy Liquid, a Mind Master Extreme vagy a Protein ital is. A Figu Active termékek pedig egyéni céljaid elérésében segíthetnek.

3.5. Hogyan keverhetőek az LR:GO termékek?

Az **LR:GO PRE Performance gélt** egyszerűen útközben is fogyaszthatod.

Az **LR:GO INTRA Performance por és a POST Performance shake-ek** vízben oldódnak.

INTRA Performance por: egy zacskónyi port 300 ml vízben kell feloldani.

Csokoládé ízű POST Performance shake: keverj el 3 mérőkanálnyi port 300 ml vízben!

Banán-őszibarack ízű POST Performance shake: keverj el 3 mérőkanálnyi port 300 ml vízben!

Tipp: a shake-ek elkészítéséhez használd LR shakerünket, melynek keverőlapátjával igazán krémes eredményt érhetsz el!