

Novice...

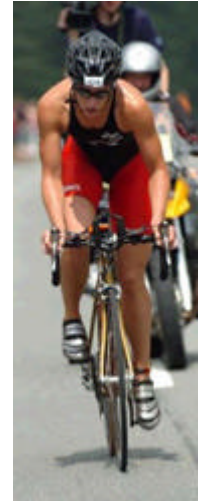
Lisa Nordén dosegla 3 mesto

.: Lisa Nordén, švedska prvakinja v triatlonu, je zasedla odlično tretje mesto na odprtem prvenstvu Nemcije v kraju Schliersee!



Petnajst kilometrov pred koncem kolesarskega dela tekme se je Lisi uspelo odcepiti od glavnine. Preostanek proge je prevozila skupaj z vodilnimi in si priborila bronasto medaljo.

Lisa, ki sicer uporablja široko paleto prehranskih dopolnil GOH, pravi, da je prav zdaj v odlični formi. Postala je najresnejša tekmica vodilnim triatlonkam, ki se bodo udeležile olimpijade, njeni rezultati pa se ob uporabi naših prehranskih dopolnil še izboljšujejo. Njena pričakovanja za olimpijske igre leta 2008 v Pekingu so velika.



.: GOH je moja odskocna deska za olimpijado v Pekingu!

Živjo! Sem Lisa Nordén, švedska prvakinja v triatlonu. Izdelke Generations of Health uporabljam skoraj že dva meseca in sem z njimi več kot zadovoljna. Izdelki GOH so postali vitalna sestavina mojega dnevnega programa. Treningu namenjam veliko časa – morda boste rekli izjemno veliko časa – saj treniram od 20 do 25 ur na teden. Način prehrane je zame zelo pomemben. Brez pravilne prehrane ne bi imela dovolj energije za trening, pa tudi ne bi mi zares koristil. Energija, mišicevje, odstotek maščob in občutek zadovoljstva – vse to so pomembni dejavniki pri treningu. Zato je med pripravami na olimpijado tako pomembno moje sodelovanje z GOH.

Odkar sem začela uporabljati izdelke GOH, sem opazila, da se je znatno izboljšala kakovost moje prehrane. Jecmen je fantastična malica, z njim si hitro opomorem po prestanih naporih. Z malo domišljije ga je mogoče narediti prav okusnega. Če dodaš nekoliko svežega ali zamrznjenega sadja, lahko na hitro zmešaš slasten napitek v manj kot dveh minutah. In čas je pomemben faktor, ko se vrneš domov po dolgem treningu na kolesu. Takrat nimaš ne volje ne energije, da bi se kaj dolgo motal po kuhinji.

Jecmen napolni moje energijske rezerve in ohranja moj krvni sladkor na enakomernem nivoju. Tudi v želodcu deluje prijetno, celo med ekstremno napornim tekom. Oskrbi telo z mnogimi pomembnimi vitamini in minerali, pri tem pa vsebuje le malo maščob. MAP je zelo zanimivo prehransko dopolnilo, ki ga veliko uporabljam. Z njim optimiziram mišično aktivnost. Za triatlon je namreč potrebno učinkovito delovanje mišic od glave do prstov na nogah. Zdaj lahko intenzivno tecem, ne da bi morala dopolnjevati energijske zaloge s težko hrano v želodcu, ki pogosto povzroca krče in zbadajoče bolečine. Moji treningi so lahko daljši in intenzivnejši – to pa je ključ do boljših rezultatov.

Dajte vse od sebe!
Lisa

Lisa ima letos pred seboj še veliko mednarodnih tekem, prva pa bo švedsko prvenstvo v triatlonu, 20 avgusta.

Torej, kako uporabljam izdelke GOH?

Pred vami je moj program za običajen četrtek:

7.30 Zajtrk: skodelica mueslija z jogurtom in 1 žličko Stability, rezina kruha z necim, kar vsebuje le malo maščobe,

2 kapsuli Active-H, 1 kapsula Essential Fatty Acids

9.00 Ura in pol lagodnega plavanja, tehnika

11.00 2 sadeža

12.00 Kosilo

15.00 200-300 ml mleka, 100 g malin; v napitek

zamešam 1 žličko Skandinavskega jecmena in ga potresem z mueslijem, oreški ali semeni, kakor mi pac prija. Mogoče sendvic.

16.30 10 tablet Pro Shapea

17.00 Intenziven tek, dolgi intervali (skupaj približno 16 km, ura in pol)

18.30 Napitek iz 200 ml mleka, 1/2 banane, cimeta in 1 žličke Skandinavskega jecmena

19.30 Večerja, 2 kapsuli Active-H, 1 kapsula Essential Fatty Acids

21.00 1 ura intenzivnega plavanja

22.30 Sadna solata, potresena s Stability, skodelica čaja

23.00 Nočni pocitek