

משקה ספורט

CR7

DRIVE



נ"ב  
מדובר בבחירות הנועזות שאנו מבצעים הכרוכות  
בסיכון, מעוררות אומץ ומניעות אותך קדימה,  
לעבר השלמות. מה מניע אותך? נ"ב

- כריסטיאנו רונאלדו

# משקאות ספורט בהשוואה למים: המדריך לשתיית נוזלים בזמן פעילות גופנית

שתיית מים מספקת היא חיונית לתפקוד התקין של התאים ומערכת החיסון. מים מסייעים בוויסות טמפרטורת הגוף ומשמנים את המפרקים, האיברים והרקמות שלנו. עם זאת, במהלך אימון גופני אינטנסיבי, יחד עם הזיעה אנחנו מפרישים מלחים (אלקטרוליטים) שאותם יש להחזיר על מנת למנוע התכווציות שרירים ולשמור על רמת אנרגיה גבוהה וביצועים אופטימליים ולכן גופנו יהיה זקוק ליותר ממים. משקאות ספורט, מכילים מלחים שאובדים בזיעה ופחמימות אשר מהוות מקור מצוין לאנרגיה, אך לא כל משקאות הספורט נוצרו שווים. באיזה סוג משקה לבחור ומתי לשתות אותו הם שיקולים חשובים.

## ■ כיצד התייבשות משפיעה על האימונים שלכם

כאשר אתם מתאמנים בלי לשתות מספיק נוזלים, סביר להניח שתחוו כמה תסמיני התייבשות: כאבי ראש, תחושת יובש בפה, מחסור באנרגיה ועייפות שרירים. התייבשות עלולה להיות סוחטת נפשית ופיזית, ולצמצם את כמות התרגילים שתוכלו לבצע.

במונחי צריכת מים, בממוצע מומלץ על 2.5-3 ליטר ביום לגברים, ולנשים 2-2.5 ליטר ביום, אך יש גם לקחת בחשבון נתונים הכוללים את הגיל, המשקל, ועצימות הפעילות הגופנית כדי לקבוע כמה מים עליכם לשתות. למשל, ספורטאי בזמן אימונים זקוק ליותר מים בהשוואה לאדם המנהל אורח חיים יושבני.

בעוד צריכת מים צריכה להיות בעדיפות ראשונה, ישנם מקרים בהם גופנו זקוק גם לתוספת סוכרים ומלחים כדי לשמור על יכולת תפקוד גבוהה בזמן מאמץ עצים וממושך.

## ■ מתי מומלץ לבחור במשקה ספורט על פני מים

מים הם הדלק המועדף להידרציה אם יש לכם יום מנוחה או אם אתם מבצעים אימון קל. בדרך כלל, אימונים קצרים יותר מ-60 דקות אינם מחייבים שתיית משקה ספורט. עם זאת, אם יש לכם יום פעיל במיוחד, אתם עוסקים בספורט או מתאמנים במשך יותר מ-60 דקות, גופכם יזדקק למלחים שמכיל משקה ספורט כדי לחדש את מלאי המלחים שיצאו יחד עם הזיעה.

זיעה מורכבת בעיקר ממים, אך מכילה גם כמויות גדולות של מלחים, כגון: נתרן, מגנזיום ואשלגן. ככל שהאימון שלכם אינטנסיבי יותר, כך אתם מזיעים יותר. וככל שאתם מזיעים יותר, כך אתם זקוקים לחידוש מאגר הנוזלים והמלחים באמצעות משקאות ספורט איכותיים.

באופן דומה, המוח והשרירים שלנו מסתמכים על גלוקוז (סוכרים) לאספקת אנרגיה במהלך האימון ואחריו, התייבשות עלולה להשפיע לרעה על הביצועים ולגרום לעייפות מוקדמת. משקאות ספורט הם הדרך הזמינה והנוחה ביותר לצרוך את מרכיבי התזונה הנדרשים לשמירה על הביצועים במהלך פעילות גופנית אינטנסיבית. משקאות ספורט המכילים פחמימות ואלקטרוליטים משפרים את הביצועים הספורטיביים באמצעות העלאת רמת הסוכר בדם ושמירה על אחוזים גבוהים של פחמימות זמינות, שבסופו של דבר מונעים עייפות ומפחיתים את תחושת המאמץ הנתפס.

זכרו: אם אינכם מתאמנים במידה הנדרשת, אימון אינטנסיבי מעל שעה, המפחית משמעותית את מלאי הפחמימות הזמינות בגופכם, משקאות ספורט עלולים להוסיף קלוריות עודפות לתפריט שלכם.



## משקה היפוטוני לאספקת אנרגיה ושיפור ביצועי סיבולת

CR7 DRIVE הוא משקה ספורט מרענן בטעם אסאי, ללא צבעי מאכל או ממתקים מלאכותיים. פותח באמצעות מומחים של הרבלייף בתזונת ספורט יחד עם כדורגלן העל כריסטיאנו רונאלדו. תוכנן במיוחד עבור ספורטאים מקצוענים או מתאמנים בפעילות גופנית עצימה וממושכת כמו כדורגל, רכיבה על אופניים, ריצה, שחייה ועוד.

CR7 DRIVE מכיל שילוב של פחמימות ומינרלים חיוניים הכוללים: 249 מ"ג נתרן, 140 מ"ג אשלגן ו-142 מ"ג מגנזיום. מדובר במשקה היפוטוני בעל ריכוז נמוך יותר של סוכרים ומלחים בהשוואה לדם. נתון זה מאפשר את ספיגתו בקיבה בקלות, גם במהלך מאמץ ספורטיבי גבוה מאוד. מסייע בשמירה על מאזן נוזלים ומלחים בגוף ומאפשר רמת ביצועים גבוהה לאורך זמן.

1



פורמולה ייחודית המכילה תערובת של פחמימות ואלקטרוליטים חיוניים החשובים לפעולה תקינה של מערכת העצב-שריר ומונעת התכווצות שרירים בזמן המאמץ ולאחרייו.

2



עשיר בוויטמין B1 ו-B12 התורמים למטבוליזם תקין ולתהליכי הפקת אנרגיה בגוף.

3



מכיל תערובת קלה לעיכול של 4 סוגי פחמימות המספקות לגוף גלוקוז לאנרגיה מיידית ומתמשכת.

4



מסייע בניהול צריכת הקלוריות- פחות מ-100 קלוריות למנת הגשה.



HERBALIFE  
**24**

**CR7**  
**DRIVE**

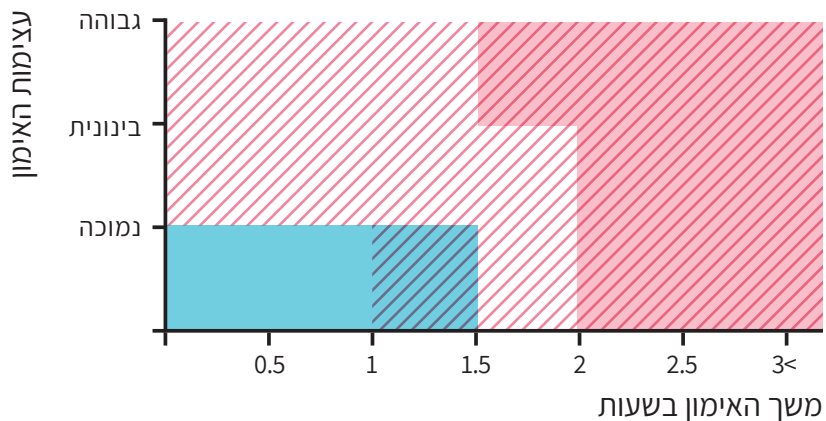
## מדריך שימוש

CR7 DRIVE הוא משקה היפוטוני המשלב פחמימות ואלקטרוליטים חיונים הכוללים: 249 מ"ג נתרן, 140 מ"ג אשלגן ו-142 מ"ג מגנזיום לשיפור מאזן הנוזלים והמלחים בגוף באימונים ממושכים. כמו גם, מכיל מקור טבעי לגלוקוז ופרוקטוז לשמירה על רמת אנרגיה גבוהה ומתמשכת ושיפור ביצועי הסיבולת.

### שימוש ב-CR7 DRIVE לפי משך האימון ועצימות האימון

לשימוש לפני, לאחר ובמהלך פעילות סיבולת ממושכת מעל שעה, כגון: כדורגל, ריצה, אימון אופניים, שחייה או כל פעילות גופנית אחרת שמעלה את הדופק וגורמת להזעה.

אופן השימוש: מוסיפים 2 כפות מדידה (27 גרם) ל-500 מ"ל מים ומערבבים היטב.



אלו הנחיות משוערות.  
שימוש בפועל ישתנה בהתאם  
להעדפת וצרכי המשתמש.

שתית  
מים



אימון  
ממושך

## המדע שמאחורי CR7 DRIVE



מכב הכדורגל הבינלאומי, כריסטיאנו רונאלדו, פיתח יחד עם מומחים של הרבלייף, מוצר חדש ומתקדם בתזונת ספורט המשפר את ביצועי הסיבולת ושומר על מאזן נוזלים ומלחים תקין במהלך אימון אינטנסיבי. כאן, אנחנו בוחנים כמה מהתועלות העיקריות של המוצר Herbalife 24 CR7 DRIVE, וחושפים את המדע שעומד מאחוריו.

### ■ CR7 DRIVE משפר את מאזן הנוזלים במהלך האימון.

הטענה: משקאות פחמימות-אלקטרוליטים משפרים את ספיגת המים במהלך פעילות גופנית מאומצת.

### ■ המדע:

במהלך פעילות גופנית מאומצת אנחנו מאבדים 0.5-2 ליטר נוזלים בשעה המלווה גם באובדן אלקטרוליטים חיוניים המתנדפים דרך הזיעה<sup>1</sup> ועלולה להוביל להתייבשות. ככל שכמות הנוזלים שאבדה גדולה יותר, כך צפויה פגיעה קשה יותר בתפקודים הפיזיים של המתאמן. מחקרים הוכיחו כי משקאות המכילים פחמימות ואלקטרוליטים משפרים את מאזן הנוזלים ותפקוד השרירים במהלך האימון. CR7 DRIVE הוא משקה היפוטוני המעודד ספיגה מהירה של נוזלים ומשיב לגוף מלחים חיוניים שאבדו בזיעה במהלך האימון וכך מונע התייבשות ואת השפעותיה השליליות.

### CR7 DRIVE מסייע בשיפור הסיבולת במהלך אימון ממושך

הטענה: משקאות פחמימות-אלקטרוליטים תורמים לשמירה על רמת ביצועי הסיבולת במהלך אימון סיבולת ממושך.

### ■ המדע:

מחקרים הוכיחו כי משקאות פחמימות-אלקטרוליטים ממלאים תפקיד בשמירה על רמת הביצועים לקראת סיום אימון ממושך ומאומץ או מרוץ<sup>2</sup>. הפחמימה העיקרית הקיימת ב-CR7 DRIVE, איזומלטולוז, המורכבת מפרוקטוז וגלוקוז, מופקת ממקור טבעי של סוכר המשחרר אנרגיה לאט יותר לעומת גלוקוז בלבד. מה שהופך את CR7 DRIVE לבחירה האידיאלית בזמן האימון, משום שהוא מעניק אנרגיה מיידית ומתמשכת – ללא עליות ומורדות באנרגיה!

### CR7 DRIVE מסייע בהתאוששות תפקוד השרירים לאחר אימון מאומץ או תחרות

הטענה: פחמימות מסייעות בהתאוששות השרירים (מונעות התכווצות) לאחר אימון בעצימות גבוהה ו/או פעילות גופנית ממושכת שגורמת לעייפות שרירים כתוצאה מדלדול מאגרי הגליקוגן בשרירי השלד.

### ■ המדע:

שני הגורמים העיקריים לעייפות במהלך האימון הם דלדול מאגרי הפחמימות בגוף (גליקוגן) והתייבשות שגורמים לפגיעה בביצועים הספורטיביים. מחקרים הוכיחו שצריכת פחמימות המספקות גלוקוז מיד לאחר אימון בעצימות גבוהה עשויה לסייע בהתאוששות השרירים<sup>3</sup>. CR7 DRIVE מכיל פחמימות להפקת אנרגיה ואלקטרוליטים חיוניים המסייעים בשיפור מאזן הנוזלים והמלחים בגוף וכך מונע התייבשות. בנוסף, CR7 DRIVE מכיל ויטמינים מקבוצת B משחררי אנרגיה המסייעים לגוף לספוג את החומרים המזינים הקיימים בו במהירות ולהעצים עוד יותר את הביצועים הפיזיים.

<sup>1</sup> עשוי להשתנות בהתאם לעצימות האימון, תנאים סביבתיים (דוגמת מזג אוויר חם) ונטייה אינדיבידואלית.  
<sup>2</sup> SCF, 2001; Sawka et al., 2007; Rodriguez et al., 2009; EFSA, 2011  
<sup>3</sup> Lecerf JM, de Lorgeril M. Br J Nutr. 2011 Jul;106(1):6-14

# האתלט שמאחורי CR7 DRIVE



## כריסטיאנו רונאלדו שותף התזונה הגלובלי של הרבלייף

הכירו את כריסטיאנו רונאלדו  
זוכה תחרות בלון ד'אור\* בפעם החמישית

כריסטיאנו רונאלדו מספק הצצה למוסר העבודה והרגלי התזונה יוצאי הדופן שלו.

### מתי הבנת לראשונה שיש לך כישרון לכדורגל?

כבר בגיל צעיר הרגשתי שאני שונה משאר הילדים, ושאני די טוב בכדורגל. אבל לא חשבתי שיום אחד אהיה מקצוען שמשחק במנצ'סטר יונייטד או בריאל מדריד. אני רק שיחקתי כדי ליהנות.

### אתה מקצוען ועובד קשה. היכן קיבלת את מוסר העבודה שלך?

זה מגיע מהמשפחה שלי, במיוחד מאחי שהיה שחקן. לא שחקן מקצועי, אבל הוא תמיד נתן לי עצות טובות כדי לעזור לי לשפר את עצמי. זה מגיע גם מחברי לקבוצה, ומהדחף הפנימי והמחויבות שלי לתת תמיד 100 אחוזים. אני חושב שזה קיים בתוכך. זה בהחלט קיים בתוכי. אם יש לך כישרון, אם יש לך את כל הפוטנציאל להיות שחקן פנטסטי, אתה צריך לעבוד על זה. זה מה שעשיתי והמשכתי לעשות, כי אני חושב שזה חשוב מאוד לקריירה שלי.

### כשגדלת, האם תזונה הייתה משהו שחשבת עליו?

לא. כשהייתי צעיר, לא חשבתי יותר מדי על תזונה, על מזון בריא או אפילו על שתייה מספקת. פשוט חשבתי לשחק ולהנות מהספורט. אני חושב שהייתי בערך בן 17 כשהתחלתי להבין עד כמה התזונה חשובה למשחק שלי.

### מה אתה עושה כדי לוודא שהגוף שלך מקבל את הדלק המתאים ומוכן לביצועים מיטביים?

אני תמיד אוכל בשר, דגים ופחמימות איכותיות. אני תמיד אוכל ארוחת בוקר טובה.

אבל כשאני לא ישן, אוכל ושותה מספיק או צורך תוספי מזון ייעודים לאחר אימון מאומץ, אני מרגיש בהבדל. לכן חשוב מאוד להתמקד בהתאוששות ולספק לגוף את מרכיבי התזונה הנכונים מיד אחרי אימונים ומשחקים.



# נבנ

## אני רוצה לשתף את החוויות שלי מהשימוש במוצרי הרבלייף, במיוחד עם אנשים צעירים שרק מתחילים לעסוק בספורט.

**הזכרת התאוששות, שהיא חלק מרכזי מהעבודה שאתה עושה עם הרבלייף. אתה משתמש במשקה ספורט CR7 DRIVE שפיתחת יחד עם המומחים של הרבלייף במהלך המשחקים והאימונים שלך. באילו תוצאות או השפעות אתה מבחין בביצועים שלך?**

כשאני שותה CR7 DRIVE, אני מתאושש מהר יותר ומרגיש טוב יותר. כשאני לא, אני מרגיש עייף. אם אני לא מוסיף חומרים מזינים ומחזיר את מה שאיבדתי במהלך האימון, אני מרגיש שהגוף שלי לא מתפקד באותה יעילות\*\*.

### **יש הרבה חברות תזונה בשוק, מדוע בחרת בהרבלייף?**

אני מכיר את הרבלייף כבר זמן מה, ושיתוף הפעולה שלי איתם אינו מקרי. החברה ממוקדת במאה אחוז בתזונה. הם מקצועיים, כנים ונותנים לי ייעוץ מקצועי נפלא בכל הנוגע לצרכים וליעדים התזונתיים האישיים שלי. לדעתי, הרבלייף היא אחת מחברות התזונה הטובות בעולם. אני מאמין בהרבלייף וזה כבוד נפלא לשתף איתם פעולה.

### **מה בסופו של דבר אתה מקווה להשיג בשותפות שלך עם הרבלייף?**

אני רוצה לשתף את החוויות שלי מהשימוש במוצרי הרבלייף עם אנשים, במיוחד עם אנשים צעירים שרק מתחילים לעסוק בספורט. והכי חשוב, אני רוצה להיות כן לגבי זה. אני מאמין שהרבלייף מציעה מוצרים יוצאי דופן, ושהשימוש בהם יספק לספורטאים יתרון.

\* פרס בלון ד'אור (כדור הזהב) היוקרתי של פיפ"א מוענק בכל שנה לשחקן הכדורגל בעל הביצועים הטובים ביותר, שנבחר על ידי מאמנים, קפטנים של קבוצות כדורגל ועיתונאים מכל רחבי העולם. הרבלייף אינה חברה מסונפת של פיפ"א.

\*\* הצהרות אלה לא נבדקו על ידי מנהל המזון והתרופות. מוצר זה אינו מיועד לאבחון, טיפול, ריפוי או מניעה של מחלה כלשהי.

# CR7

**DRIVE**



מקט 1466