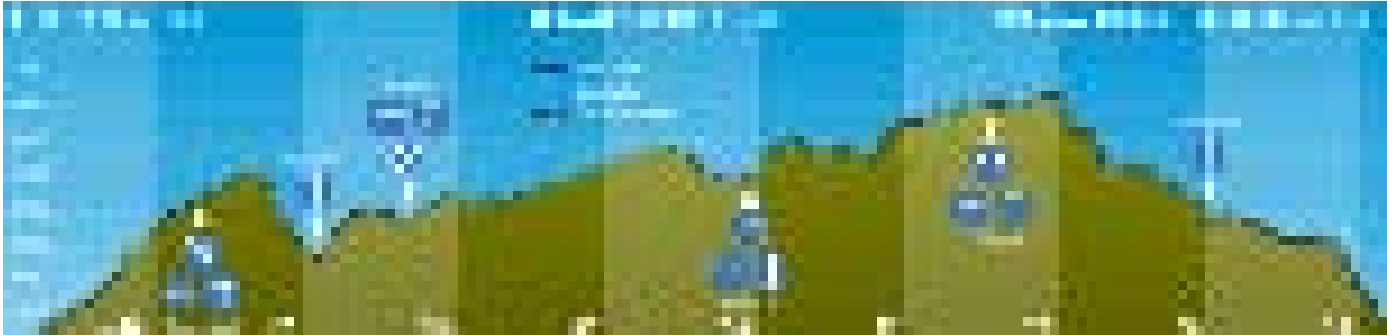


# GJØR DITT BESTE RITT!

## Ha i deg næring!

Enten du ønsker å sette ny "pers", eller tar turen over fjellet som en hyggelig opplevelse, trenger kroppen tilførsel av væske og energi. Vi vet at de som er flinke til å spise og drikke underveis får bra resultater og gode opplevelser.



### Før start:

1. Spis en god frokost 2-3 timer før start.
2. Drikk deretter 0,5 - 1 liter vann gjerne blandet med **Maxim Energi Mix** frem til oppvarming.
3. Etter at du har varmet opp og er klar for start, tar du en slurk med **sportsdrikke og en bit energibar**. Dette transporteres raskt ut i muskelcellene og etterfyller energi lagrene og gir deg en god væskebalanse.



### Under rittet:

1. Spis og drikk hvert 20. min. Du trenger trolig tilførsel av mellom 400 og 600 kalorier og mellom 8-10 dl væske i timen for at kroppen din skal yte optimalt.
2. Spis **1/2 energibar** hvert 20. min. På forhånd har du delt den opp i 6 biter.
3. Ta tre biter hvert 20. min.
4. Drikk ca **3 dl sportsdrikk** hvert 20 minutt.
5. Begynn å bruk **Maxim Energi Gel** når du har ca 2 timer igjen. Ta en munnfull av gangen og skyll ned med vann.
6. Drikk/spis når pulsen er lav. Det er den på flate partier og i slake nedoverbakker.
7. **DRIKK OG SPIS ETTER KLOKKA !**



### Etter rittet:

1. Ønsker du å hente deg raskt inn igjen etter rittet, unn deg en **Maxim Recovery Bar** sammen med **0,5 liter sportsdrikk**. Det gjør godt for kropp og sinn.



*Lykke til!*

