



# Fit4Style



# מוצרי אנרגיה – המצב הקיים



- ג'ל אנרגיה בלבד
- ג'ל מכביד
- קשה לצריכה בזמן אימון
- גורם לבחילות

**מיועד לקהל מתאמנים**

**"כבדים" בלבד**

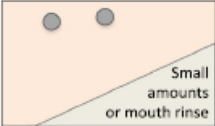
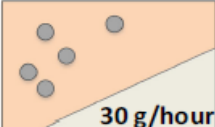
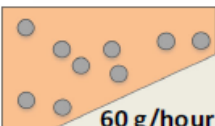
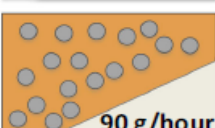
# כיצד ספריי האנרגיה עובד?



לכל אחד מאיתנו יש חוש לפחמימות, חוש אשר משדר למוח כאשר אנו צורכים פחמימות.

אם נדע לעשות שימוש נכון בחוש הייחודי הזה נוכל לסייע לגוף לקבל את האנרגיה שהוא צריך בזמן הנכון.

# המלצות לצריכת פחמימות במהלך פעילות גופנית

Duration of exercise	Amount of carbohydrate needed	Recommended type of carbohydrate	Additional recommendation
30–75 minutes	 <p>Small amounts or mouth rinse</p>	Single or multiple transportable carbohydrates	Nutritional training recommended
1–2 hours	 <p>30 g/hour</p>	Single or multiple transportable carbohydrates	Nutritional training recommended
2–3 hours	 <p>60 g/hour</p>	Single or multiple transportable carbohydrates	Nutritional training highly recommended
> 2.5 hours	 <p>90 g/hour</p>	<b>ONLY multiple transportable carbohydrates</b>	Nutritional training essential

## 5. Conclusions

Go to:

CHO mouth rinse seems to improve performance during moderate- to high-intensity exercise (~60% to 75%  $\text{VO}_2\text{max}$ ), of at least 1 h duration. It is probable that the mechanism involved in this improvement may not be metabolic but neural, via oral CHO receptors (glucose and maltodextrin) that activate brain regions related to the sensation of reward and pleasure. These receptors appear to be especially responsive in metabolic conditions of reduced endogenous CHO stores (muscle and liver glycogen), but further investigation is required. The CHO mouth rinse might be an alternative to the intake, avoiding any potentially performance debilitating incidence of gastrointestinal problems when CHO is ingested during high-intensity exercise or during competitions lasting ~1 h. Thus, athletes with historically problematic CHO induced GI issues may be benefited for CHO mouth rinse. However, the precise identification of the oropharyngeal receptors, the mechanism of activation of the brain regions, as well as more standardized and controlled protocols are necessary to clarify the mechanism and magnitude in which the CHO mouth rinse promotes improvement in the performance.

It is prudent to also point out that spitting out CHO/fluid replacement drink may compromise energy substrate supply, hydration and blood glucose maintenance and jeopardize performance during events lasting longer than 1 h. Therefore, further investigation for performance over longer duration is required.

**"נראה שגרגור פחמימות משפר ביצועים בפעילות בעצימות 60-75% מהצ"מ, שנמשכות לפחות שעה. סביר שהמנגנון שמעורב בשיפור אינו מטבולי אלא עצבי, באמצעות רצפטורים אוראליים (של גלוקוז ומלטודקסטריין), אשר משפעלים איזורי במח ואחראים על תחושת התגמול וההנאה...."**

# אתגרים

- להגיע לכל הרצפטורים בפה
- לשאוב נוזל בכמות זהה בכל לחיצה עד לסיום מלא של התכולה
- שמירה על שמן המנטה במוצר
- נוחות שימוש
- שימוש חוזר בחומרים

**איך פתרנו את האתגרים?**

# דיזה לפיזור רחב של תרסיס





# שקית קורסת להוצאת נוזל



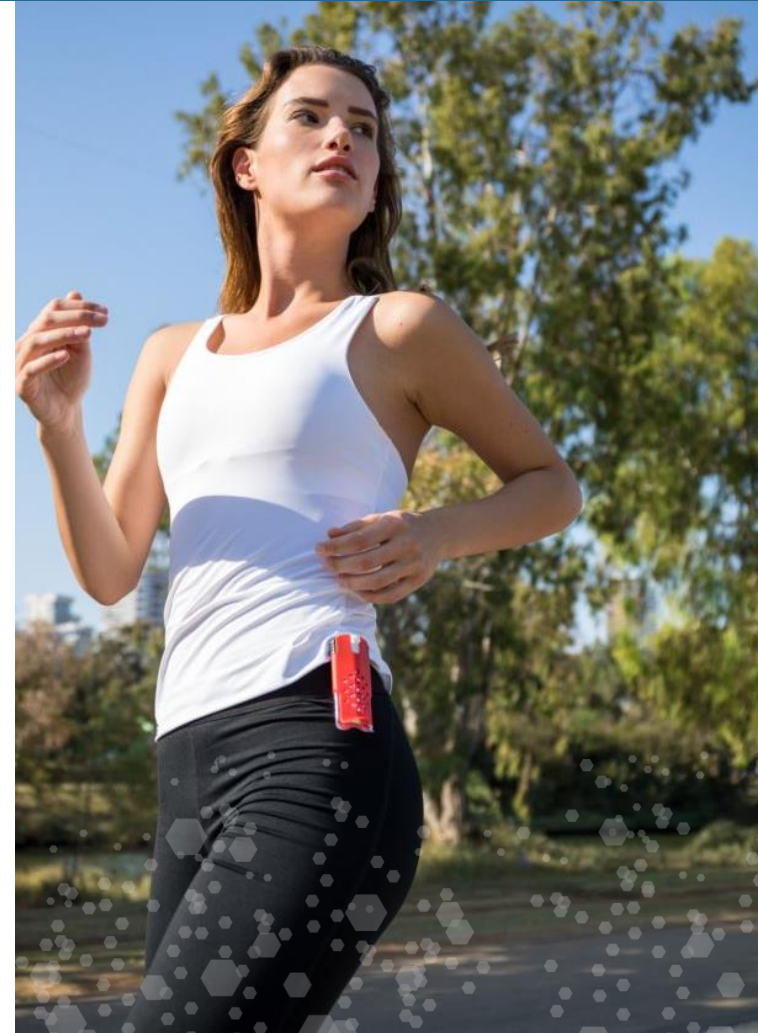
# מתקן אחיזה ביד אחת



# סיכום

- חוויית שימוש קלה-הפעלה ביד אחת
- אריזה נוחה לנשיאה
- התזה בכמות זהה בכל לחיצה בכל מנח
- הוצאת 100% מהנזל החוצה
- שמירה על המוצר מפני אור ומעבר גזים
- אפשרות להחלפת מילוי

## אפשרות למסחור למוצרים נוספים





# תודה ואימון נעים

