



AlkaVitae® International is gespecialiseerd in het ontwikkelen en het op de markt brengen van producten op het gebied van lichaamsontzuring.

De **Alka®** producten zijn verkrijgbaar via speciaalzaken zoals drogisterijen, reformhuizen, gezondheidswinkels en apotheken.



Vraag deze retailer om gratis advies om uw sportprestaties te verbeteren.

AlkaVitae® International BV



Esp 246
5633 AC Eindhoven
Nederland
NL: (040) 30 400 17
BE: 03 808 15 98
www.alka.nl | www.alka.be
support@alkavitae.com

Alka®

GEBRUIK VOOR SPORTERS

Zuur-base in balans!



Informatie over ontzuren voor sporters

AlkaVitae®
the original Alka® company

Alka® GEBRUIK VOOR SPORTERS

Verzuurde spieren? Alka® ontzuurt!

Topsporters kennen het proces van verzuurde spieren na enige tijd van hun topprestatie maar al te goed. Ook de minder gevorderde sporters en recreanten, zoals fietsers, schaatsers en wandelaars weten beslist wat spierpijn is. Met **Alka®** gaat u de spieren actief ontzuren, zodat u langer kunt genieten en sneller herstelt van uw favoriete sport.

Tijdens het sporten hebben de spieren veel energie nodig. Verzuring van de spieren ontstaat wanneer het lichaam niet voldoende zuurstof en voedingsstoffen kan aanleveren om aan de energievraag te voldoen. De cellen gaan dan energie produceren op basis van glucose waarbij melkzuren vrijkomen. Wanneer de melkzuren niet voldoende worden geneutraliseerd door de basische buffers van het lichaam, welke voornamelijk bestaat uit natriumbicarbonaat, kunnen verzuringsklachten als spierpijn en duizeligheid ontstaan.

Alka® Druppels & Alka® Tabs Original

Om verzuring effectief tegen te gaan dient u het bicarbonaatgehalte in het bloed voor, tijdens en na het sporten op veilige wijze te verhogen zodat de capaciteit om melkzuren te bufferen wordt vergroot. **Alka® Druppels** en **Alka® Tabs Original** zijn speciaal ontwikkeld om de basische buffers in lichaam en spieren te vergroten zonder de natuurlijke mineralenbalans te verstoren. Met **Alka® Druppels** en **Alka® Tabs Original** kunt u langer van uw sport genieten en herstellen uw lichaam en spieren veel sneller.

Gebruiksaanwijzing voor sporters

Op reguliere dagen, de dagen dat u niet sport:

Alka® Druppels : drink dagelijks 4 - 5 glazen water (250 ml) met 3 druppels

Alka® Tabs Original : neem dagelijks 2 tabletjes (1 na het ontbijt en 1 na de avondmaaltijd)

Op sportdagen, tijdens trainingen en wedstrijden:

Alka® Druppels : drink gedurende de dag (voor en na het sporten) 4 - 5 glazen water (250ml) met 3 druppels. Drink tijdens het sporten (uit een bidon of flesje) water met 8 druppels per 500 ml water

Alka® Tabs Original : neem na het ontbijt 2 tabletjes en na de eerste maaltijd na de wedstrijd of de training 2 tabletjes

Let op: Neem de **Alka® Tabs Original** niet in met water met **Alka® Druppels**, hierdoor zal de maagsapresistente coating van de tabletjes sneller oplossen!



Alka® Bad

Het herstel van de verzuurde spieren kan worden geïntensiveerd. Na het sporten is het heerlijk om een warm ontzurend bad te nemen. Door toevoeging van **Alka® Bad** aan het badwater krijgt deze een basische waarde van \pm pH 8,5. Zure afvalstoffen in uw lichaam worden via de huid door een osmotische druk van binnen naar buiten afgevoerd. Magnesium is het mineraal dat zorgt voor spierontspanning. **Alka® Bad** bevat de juiste hoeveelheid magnesium en calcium voor een optimale ontspanning van de spieren. Geniet van **Alka® Bad** na een intensieve inspanning!



Alka® Thee

Alka® Thee bestaat uit een uitgebalanceerde selectie van 52 verschillende soorten kruiden. Het drinken van **Alka® Thee** bevordert de afvoer van melkzuren die tijdens de laatste sportprestatie zijn ontstaan. Wij adviseren u enkele koppen per dag te drinken, dit kan ook met **Alka® Druppels** erin.



Alka® Greens

Begin de dag met een glas **Alka® Greens** en voed het lichaam met een weldadige hoeveelheid basische voedingsstoffen. **Alka® Greens** beschermt het lichaam tegen verzuring vanwege de geselecteerde basische en orthomoleculaire voedingsstoffen. Verhoogt de weerstand en biedt goede ondersteuning aan de gewrichten, spieren, darmen en hersenen.

