

## **ИЗОТОНИК.**

Что такое изотоник и для кого он будет полезен? При интенсивных нагрузках из организма вместе с потом выходят микроэлементы. Изотонические напитки помогают восполнить эти минеральные вещества.

Применять его стоит при активных кардио-нагрузках. Рецепт самого простого изотоника состоит из воды, обычной соли, сахара и свежего сока цитрусовых: лимона или апельсина.

Состав: 0,5 л воды

1 лимон

½ ч. ложки соли

4 ч. ложки сахара.

Смешиваем все ингредиенты – тоник готов.