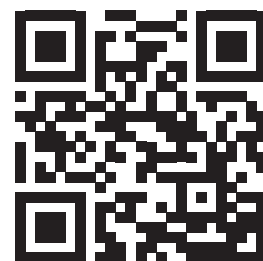




HONEYSTY-energiageeli

- sisältää suomalaista hunajaa
- ei säilöntä- tai aromiaineita
- ei ärsytä vatsaa
- kuitu tasoittaa hiilihydraattien imeytymistä
- miellyttävä hunajapohjainen maku
- makuvaihtoehdot **SITRUUNA** tai **MUSTIKKA**
- kätevä pakkaus



honeysty.fi

Nauti Honeysty energiageeliä suorituksen aikana yksi pakkaus (25 g) noin 15 minuutin välein. Juo vettä tarpeen mukaan. Ota ensimmäinen annos jo ennen suoritusta ja viimeinen vielä suorituksen jälkeen.



Koviin suorituksiin, luonnollisesti

Glukoosipohjaiset, esimerkiksi hunajapohjaiset, urheilugeelit auttavat vastustamaan kestävyysuorituksista aiheutuvaa hermolihajärjestelmän väsymistä. Honeysty-energiageeli on luonnonmukainen ja hunajaa sisältävä urheilugeeli, joka auttaa pitämään veren glukoosipitoisuuden korkealla kestävyysuorituksen ajan ja sitä seuranneen kirivaiheen jälkeen.

Tutkimusten perusteella perinteiset urheilugeelit saattavat aiheuttaa vatsavaivoja ja pahoinvointituntemuksia kesken urheilusuoritusten. Hunajan on todettu vastaavan muita kaupallisia urheiluun suunniteltuja glukoosivalmisteita, mutta se ei ärsytä vatsaa.

Honeysty-energiageeli ylläpitää suorituksen aikaista hiilihydraattitasoa eikä ärsytä vatsaa.

Valmistaja markkinoija: **Hunajayhtymä Oy Honey Group Finland Ltd | PL 110 | 32201 Loimaa**
0207 769 680 | info@honeysty.fi | honeysty.fi

Myynti: **Sabemos Oy | 0400 431 888 | kenneth.bjorklund@sabemos.fi**

TUTKIMUSTIETOA HONEYSTY-ENERGIAGEELISTÄ

Tutkimus* luonnonmukaisen hunajapohjaisen urheilugeelin fysiologisista vaikutuksista sekä henkilökohtaisista tuntemuksista kestävyysuorituksessa joukkuelajien edustajilla suhteessa kontrollijuomiin.

**) Iikka Luosan tekniikan kandidaatin tutkintotyö (Tampereen Yliopisto)*

Tutkimuksessa selvitettiin

- Urheilugeelien vaikutusta hermolihasjärjestelmän suorituskykyyn.
- Kuormitusten aikana seurattiin hengityskaasumuuttujia, sykettä, sekä plasman glukoosi- ja laktaattipitoisuutta
- Kestävyysuorituskykyä

Tutkimusmenetelmät

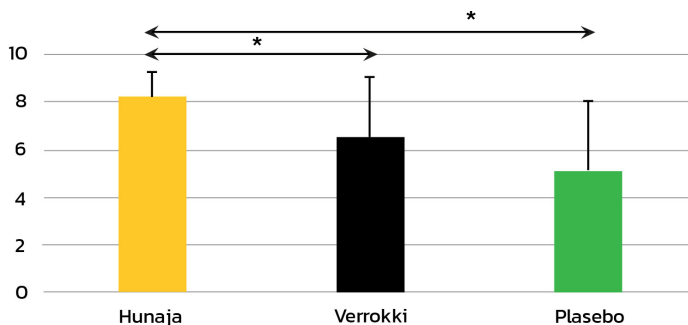
Koehenkilöinä toimi yhdeksän joukkuelajitaustaista miestä. Miehet laitettiin juoksemaan aerobisen kynnyksen tasolla 45 minuuttia, jonka jälkeen juoksun vauhtia nostettiin kolmesti viiden minuutin portain ja kolmatta kuormaa jatkettiin uupumukseen asti (80 %-, 85 %- ja 90 %- VO2max). Koehenkilöt toteuttivat saman kuormituksen kolmesti nauttien eri geeliä.

Tutkimuksessa käytetyt geelit ja juomat

- Honeysty luonnonmukainen hunajainen geeli (hiilihydraatteja 44 g/100 g geeliä, fruktoosia sekä glukoosia)
- Verrokkigeelinä käytetty kaupallinen urheilujuoma (hiilihydraatteja 55 g/100 g geeliä, maltodekstriiniä sekä fruktoosia)
- Plasebogeeli (hiilihydraatteja 0 g/100 g geeliä)

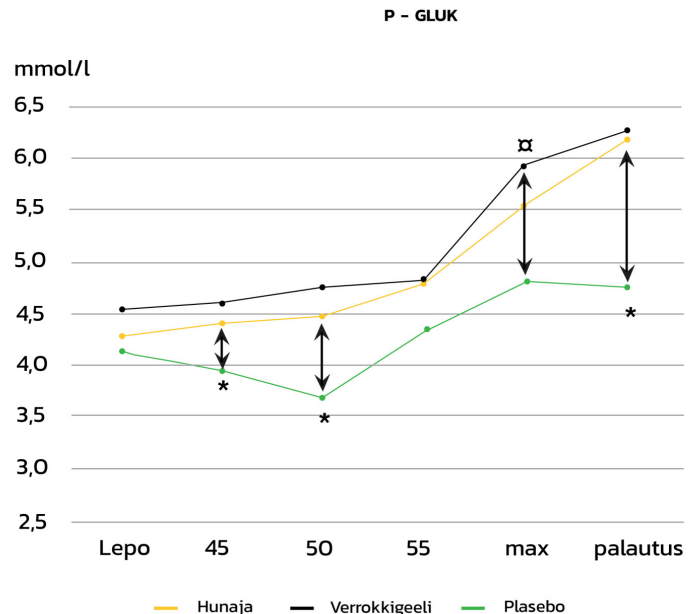
Maku

Kuormituksen jälkeisissä kyselyissä koehenkilöt arvioivat luonnonmukaisen ja hunajapohjaisen urheilugeelin maun miellyttävämmäksi.



P-GLUK

Hiilihydraatteja sisältävien urheilugeelien (hunajapohjainen sekä verrokkigeeli) nauttiminen piti koehenkilöiden veren glukoosipitoisuuden korkeammalla tasaisen rasituksen ja vauhdin noston aikana sekä palautumisen jälkeen.



*-merkki (p<0.05) kuvastaa tilastollisesti merkitsevää eroa molempien urheilugeelien ja plasebogeelin välillä.

**-merkki (p<0.05) kuvastaa tilastollisesti merkitsevää eroa verrokkigeelin ja plasebogeelin välillä.

Tulokset / Johtopäätökset

- Hiilihydraatteja sisältävien urheilugeelien (hunajapohjainen sekä verrokkigeeli) nauttiminen piti koehenkilöiden veren glukoosipitoisuuden korkeammalla tasaisen rasituksen ja vauhdin noston aikana sekä palautumisen jälkeen.
- Kuormituksen jälkeisissä kyselyissä koehenkilöt arvioivat luonnonmukaisen ja hunajapohjaisen urheilugeelin maun miellyttävämmäksi.
- Koehenkilöiden vastausten mukaan hunajaisen geelin vaikutukset sekä tuntemukset suorituksen aikana sekä sen jälkeen olivat geeleistä parhaat.



HONEYSTY LEMON 25 G

Ainesosat: Suomalainen hunaja 52 %, polydekstroosi (ravintokuitu), vesi, sitruunajauhe (sitruunahutiiviste, maltodekstriini) 2 %, pansuola.

Ravintosisältö	100 g	25 g
Energia	1020 kJ / 244 kcal	255 kJ / 61 kcal
Rasva	0 g	0 g
josta tyydytynyttä	0 g	0 g
Hiilihydraatti	43,3 g	10,8 g
josta sokeria	42,1 g	10,5 g
Ravintokuitua	33,1 g	8,3 g
Proteiini	0,3 g	0,08 g
Suola	0,6 g	0,15 g



HONEYSTY BILBERRY 25 G

Ainesosat: Suomalainen hunaja 51 %, polydekstroosi (ravintokuitu), vesi, mustikkajauhe (pakkas-kuivattu suomalainen mustikka) 2 %, pansuola, sitruunajauhe.

Ravintosisältö	100 g	25 g
Energia	1024 kJ / 245 kcal	256 kJ / 61 kcal
Rasva	0 g	0 g
josta tyydytynyttä	0 g	0 g
Hiilihydraatti	43,7 g	10,9 g
josta sokeria	43,4 g	10,8 g
Ravintokuitua	32,9 g	8,2 g
Proteiini	0,4 g	0,10 g
Suola	0,6 g	0,15 g