

# Συχνές ερωτήσεις - H24 Prolong Energy Gel



SKU: 402K

VP: 13,60

## Λεπτομέρειες προϊόντος

### Τι είναι το H24 Prolong ενεργειακό τζελ;

Το H24 Prolong είναι ένα αποκλειστικό και ειδικά σχεδιασμένο ενεργειακό τζελ. Αναπτύχθηκε σε συνεργασία με κορυφαίους επιστήμονες στον τομέα της διατροφής και του αθλητισμού και περιέχει ένα εύκολα απορροφήσιμο μείγμα υδατανθράκων με την ιδανική αναλογία 1:0,8 γλυκόζης προς φρουκτόζη. Ο συνδυασμός της γρήγορης απελευθέρωσης γλυκόζης και της πιο αργής απελευθέρωσης φρουκτόζης βελτιώνει την απορρόφηση και την παροχή ενέργειας, με χαμηλό κίνδυνο γαστρεντερικών ενοχλήσεων, όπως το φούσκωμα.

Κάθε φακελάκι των 45 g προσφέρει 30 g υδατανθράκων, καθιστώντας το ένα από τα πιο συμπυκνωμένα ενεργειακά τζελ στην αγορά<sup>1</sup>. Συνδυάζει, επίσης, θειαμίνη και βιταμίνη B12, οι οποίες συμβάλλουν στη φυσιολογική λειτουργία των μεταβολικών διεργασιών που αποσκοπούν στην παραγωγή ενέργειας. Η βιταμίνη B12 συμβάλλει, επίσης, στη μείωση της κόπωσης και της κούρασης. Είναι η ιδανική, έτοιμη προς κατανάλωση λύση για γρήγορη ενίσχυση της ενέργειας και ο τέλειος σύμμαχος για να σας βοηθήσει να παραμείνετε εντός των στόχων σας, κατά τη διάρκεια παρατεταμένης άσκησης και προπόνησης αντοχής.

### 2. Τι γεύση έχει το H24 Prolong Energy Gel;

Γεύση φράουλας.

### 3. Πόσα φακελάκια περιέχονται σε ένα κουτί H24 Prolong Energy Gel;

Περιέχονται 10 μεμονωμένα φακελάκια των 45 g ανά κουτί.

### 4. Πόσες θερμίδες περιέχει μια μερίδα του H24 Prolong Energy Gel ;

Ένα φακελάκι H24 Prolong περιέχει 121 kcal.

<sup>1</sup> Για τη σύγκριση της συγκέντρωσης υδατανθράκων, η εταιρεία έρευνας αγοράς Mintel προμηθεύτηκε, τον Νοέμβριο του 2023, έναν κατάλογο τροφίμων που πληρούν τα χαρακτηριστικά ενός ενεργειακού τζελ. Επιλέχθηκαν οι 10 πιο ενεργές μάρκες\* σε κάθε χώρα της Ευρώπης, της Μέσης Ανατολής και της Αφρικής. Ο όρος «πιο ενεργές» εδώ, αναφέρεται στις μάρκες που έχουν λανσάρει τα περισσότερα προϊόντα που ανταποκρίνονται στα κριτήρια. Στη συνέχεια, υπολογίστηκε η ποσότητα (g) υδατανθράκων ανά ml ή ανά g (g/ml ή g/g) αυτών των προϊόντων και συγκρίθηκε με τη συγκέντρωση των υδατανθράκων στα H24 Prolong τζελ (είτε 0,86 g/ml είτε 0,67 g/g). Ο συνολικός αριθμός των προϊόντων που ήταν λιγότερο συμπυκνωμένα συγκρίθηκε με τον συνολικό αριθμό των προϊόντων που είχαν αξιολογηθεί.

## 5. Ποια είναι τα βασικά οφέλη και χαρακτηριστικά του H24 Prolong Energy Gel ;

- Αναπτύχθηκε σε συνεργασία με παγκοσμίως κορυφαίους επιστήμονες στον χώρο του αθλητισμού και της διατροφής
- Περιέχει 30 g υδατανθράκων ανά μερίδα 45 g, καθιστώντας το ένα από τα πιο συμπυκνωμένα ενεργειακά τζελ στην αγορά<sup>1</sup>
- Έχει αναλογία 1:0,8 γλυκόζης προς φρουκτόζη
- Περιέχει ένα εύκολα απορροφήσιμο μείγμα υδατανθράκων
- Διασφαλίζει γρήγορη απορρόφηση και παροχή ενέργειας, με χαμηλό κίνδυνο γαστρεντερικών ενοχλήσεων, όπως φούσκωμα
- Περιέχει βιταμίνη B12 και θειαμίνη, συμβάλλοντας στη φυσιολογική λειτουργία των μεταβολικών διεργασιών που αποσκοπούν στην παραγωγή ενέργειας
- Η βιταμίνη B12 συμβάλλει στη μείωση της κόπωσης και της κόπωσης
- Είναι πιστοποιημένο από τον Ανεξάρτητο Διεθνή Φορέα Informed Sports
- Περιέχει φυσικές αρωματικές ύλες
- Είναι κατάλληλο για Vegan
- Χωρίς γλουτένη

## 6. Περιέχει καφεΐνη το H24 Prolong Energy Gel ;

Όχι, το H24 Prolong δεν περιέχει καφεΐνη.

## 7. Πότε πρέπει να λαμβάνω το H24 Prolong Energy Gel; Πριν, κατά τη διάρκεια ή μετά την άσκηση;

Τα ενεργειακά τζελ χρησιμοποιούνται συνήθως κατά τη διάρκεια της άσκησης για την αναπλήρωση των εξαντλημένων αποθεμάτων υδατανθράκων στο πλαίσιο παρατεταμένης προπόνησης. Ωστόσο, η χρήση του ενεργειακού τζελ ποικίλλει ανάλογα με το άτομο. Διαβάστε παρακάτω για περισσότερες λεπτομέρειες.

Το ανθρώπινο σώμα διαθέτει περιορισμένη ποσότητα αποθεμάτων υδατανθράκων. Τα H24 Prolong Gels παρέχουν μια επιπλέον πηγή υδατανθράκων για μια γρήγορη ενίσχυση της ενέργειας κατά τη διάρκεια παρατεταμένης προπόνησης, όταν οι υδατάνθρακες που αποθηκεύονται φυσικά στο σώμα εξαντλούνται. Αυτό συμβαίνει συνήθως μετά από 60-90 λεπτά έντονης άσκησης [1-3].

Η στρατηγική για τη χρήση ενεργειακών τζελ είναι διαφορετική για κάθε άτομο. Μερικοί αθλητές καταναλώνουν ένα τζελ λίγο πριν ξεκινήσουν το τρέξιμο και, στη συνέχεια, ανά τακτά διαστήματα κατά τη διάρκεια του αγώνα. Είναι σημαντικό να καταναλώσετε ένα τζελ πριν εξαντληθεί η ενέργειά σας, καθώς χρειάζεται χρόνος για να πραγματοποιηθεί η πέψη του, να απελευθερωθεί στην κυκλοφορία του αίματος και στη συνέχεια να φτάσει στους μύες σας. Κατά τη διάρκεια της άσκησης, θα πρέπει να καταναλώνετε 30 έως 90 γραμμάρια υδατανθράκων ανά ώρα, ανάλογα με τη διάρκεια και την ένταση της δραστηριότητας, πράγμα που μπορεί να σημαίνει ότι πρέπει να καταναλώνετε ένα τζελ κάθε 20-30 λεπτά (βλ. Πίνακα 1) [4-6]. Για προπονήσεις μικρότερης διάρκειας περίπου 60 λεπτών ή λιγότερο, το σώμα σας έχει συνήθως αρκετούς αποθηκευμένους υδατάνθρακες, οπότε δεν υπάρχει τόσο μεγάλη ανάγκη για πρόσθετη πρόσληψη υδατανθράκων κατά τη διάρκεια της άσκησης. Ωστόσο, η λήψη ενός πριν από την άσκηση μπορεί να βοηθήσει στη μεγιστοποίηση των ενεργειακών σας αποθεμάτων.

**Πίνακας 1. Πρόταση\*** για το χρονοδιάγραμμα κατανάλωσης ενεργειακού τζελ για δραστηριότητες που διαρκούν **έως και 2 ώρες**.

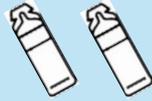
Συνολική διάρκεια έντονης άσκησης	Δόση #1	Δόση #2	Δόση #3	Δόση #4
1 – 1,5 ώρες	45-60 λεπτά μετά την έναρξη			
1,5 – 2 ώρες	40 λεπτά μετά την έναρξη	60 λεπτά μετά την έναρξη	80 λεπτά μετά την έναρξη	100 λεπτά μετά την έναρξη

\*Μπορεί να προσαρμοστεί ανάλογα με τις ατομικές ανάγκες. Συνιστάται να καταναλώνετε επιπλέον υγρά και να εξασκηθείτε για να συνηθίσετε την κατανάλωση ενεργειακών τζελ.

### 8. Πόσα H24 Prolong Energy Gel πρέπει να καταναλώνω;

Ανάλογα με τη συνολική διάρκεια της δραστηριότητας, χρειάζεστε 30, 60 ή 90 g+ υδατανθράκων ανά ώρα [4-6]. Αυτή η ποσότητα μπορεί να προσλαμβάνεται από διάφορες πηγές εκτός από τα τζελ, όπως ροφήματα και τρόφιμα. Ως εκ τούτου, συνιστάται η λήψη ενός ή δύο τζελ ανά ώρα για έντονες περιόδους άσκησης έως και 2 ώρες συνολικά (βλ. Πίνακα 2).

**Πίνακας 2. Συνιστώμενος αριθμός τζελ ανά ώρα για δραστηριότητες που διαρκούν έως και 2 ώρες.**

Συνολική διάρκεια έντονης άσκησης	Αριθμός τζελ ανά ώρα
Λιγότερο από 1,5 ώρα	
Μεταξύ 1,5-2 ωρών	

### 9. Πώς μπορώ να καταναλώσω το H24 Prolong Energy Gel ;

Ανοίξτε το πάνω μέρος του φακέλου και πιέστε το τζελ στο στόμα σας. Μπορείτε να καταναλώσετε το κάθε φακελάκι με τη μία ή να το καταναλώνετε σταδιακά κατά τη διάρκεια της προπόνησης. Μην φυλάτε ποσότητα του προϊόντος για αργότερα, καθώς αυτό θα επηρεάσει την ποιότητα.

### 10. Πόσα ενεργειακά τζελ H24 Prolong μπορώ να καταναλώσω την ημέρα;

Η μέγιστη συνιστώμενη κατανάλωση ανά ημέρα είναι 4 φακελάκια. Χρησιμοποιήστε αυτό το προϊόν σε συνδυασμό με μία ισορροπημένη και ποικίλη διατροφή, ως μέρος ενός υγιεινού και δραστήριου τρόπου ζωής. Είναι σημαντικό να λαμβάνετε επαρκή ποσότητα υγρών.

### 11. Μπορώ να καταναλώνω το H24 Prolong Energy Gel σε συνδυασμό με άλλα προϊόντα Herbalife και H24;

Τα H24 Prolong Energy Gel μπορούν να καταναλωθούν μαζί με άλλα προϊόντα της Herbalife και της σειράς H24, αρκεί να καταναλώνονται σύμφωνα με τις οδηγίες στην ετικέτα. Θυμηθείτε να καταναλώνετε επαρκείς ποσότητες υγρών και να εξασκηθείτε στον συνδυασμό προϊόντων κατά τη διάρκεια μιας προπόνησης, για να μάθετε τι λειτουργεί καλύτερα για εσάς.

Για προπονήσεις διάρκειας 1 - 1,5 ώρας, συνιστάται η κατανάλωση 30 g υδατανθράκων ανά ώρα, ενώ για δραστηριότητες διάρκειας 1,5 - 2,5 ωρών ή και περισσότερο, συνιστάται η πρόσληψη 60 g υδατανθράκων ανά ώρα [4-6]. Οι παρακάτω πίνακες παρέχουν πιθανούς συνδυασμούς προϊόντων.

**Πίνακας 3.** Πρόταση\* για την πρόσληψη προϊόντος για έντονη αθλητική δραστηριότητα που διαρκεί 1-1,5 ώρα.

Προϊόν	Πότε		
	Πριν από την άσκηση	Κατά τη διάρκεια της άσκησης	Μετά την άσκηση
LiftOff			
H24 Prolong Gel			
H24 Hydrate			
Πρόσθετη ενυδάτωση (π.χ. νερό)			
H24 Rebuild Strength**			

\* Αυτό το παράδειγμα παρέχει 30 g υδατανθράκων ανά ώρα κατά τη διάρκεια της άσκησης. Η πρόσληψη μπορεί να προσαρμοστεί ανάλογα με τις ατομικές ανάγκες.

\*\*Ανάλογα με τον τύπο της άσκησης που εκτελείται.

**Πίνακας 4.** Προτάσεις\* για την πρόσληψη προϊόντων για έντονη αθλητική δραστηριότητα μεταξύ 1,5-2,5 ώρας.

Πότε	Πρόταση Α					Πρόταση Β				
	Πριν	Κατά τη διάρκεια της άσκησης			Μετά	Πριν	Κατά τη διάρκεια της άσκησης			Μετά
		0,5-1,5 ώρες	1,5-2,5 ώρες				0,5-1,5 ώρες	1,5-2,5 ώρες		
LiftOff										
H24 Prolong energy gel										
H24 CR7 Drive										
H24 Hydrate										
Πρόσθετη ενυδάτωση (π.χ. νερό)										
H24 Rebuild Strength**										

\* Αυτό το παράδειγμα παρέχει περίπου 60 g υδατανθράκων ανά ώρα κατά τη διάρκεια της άσκησης. Η πρόσληψη μπορεί να προσαρμοστεί ανάλογα με τις ατομικές ανάγκες.

\*\*Ανάλογα με τον τύπο της άσκησης που εκτελείται.

## **12. Ποια είναι τα οφέλη από την αναλογία 1:0,8 γλυκόζης προς φρουκτόζη;**

Η γλυκόζη και η φρουκτόζη λειτουργούν με διαφορετικό τρόπο στο σώμα μας. Πρέπει να μετακινηθούν από το έντερο στο αίμα και στη συνέχεια στους μύες και το συκώτι, όπου και χρειάζονται.

Γενικά, η γλυκόζη είναι ο προτιμώμενος υδατάνθρακας, αλλά υπάρχει ένα όριο στο πόσο μπορεί να διαχειριστεί ο οργανισμός μας σε μια χρονική περίοδο. Συνήθως, η αναλογία γλυκόζης προς φρουκτόζη στα ενεργειακά ποτά και τζελ ήταν 1:0,5 (= 2:1, 2 g γλυκόζης προς 1 g φρουκτόζης), ωστόσο πρόσφατα ανακαλύφθηκε ότι η βέλτιστη αναλογία είναι 1:0,8.

Στην αναλογία 1:0,8, μπορεί να γίνει ανεκτή περισσότερη φρουκτόζη, επομένως μπορεί να παρασχεθεί μεγαλύτερη συνολική ποσότητα υδατανθράκων χωρίς να προκληθούν γαστρεντερικές διαταραχές. Επομένως, η αναλογία 1:0,8, ειδικά σε υψηλότερα ποσοστά πρόσληψης, είναι καλύτερα ανεκτή και βέλτιστη για την αθλητική απόδοση [7-12].

## **Χρήση του προϊόντος & Συστάσεις**

### **13. Χρειάζεστε πραγματικά υδατάνθρακες κατά τη διάρκεια της άσκησης;**

Όταν ασκείστε με έντονους ρυθμούς, το σώμα σας χρησιμοποιεί κυρίως υδατάνθρακες ως πηγή ενέργειας. Ωστόσο, μετά από 60-90 λεπτά έντονης άσκησης, οι αποθήκες υδατανθράκων μπορεί να εξαντληθούν [1-3]. Μια άλλη επιλογή είναι να χρησιμοποιήσετε το σωματικό σας λίπος αντί για υδατάνθρακες ως πηγή ενέργειας. Αλλά τα λίπη διασπώνται πιο αργά σε αξιοποιήσιμη ενέργεια και αυτό θα σήμαινε ότι θα πρέπει να μειώσετε την ένταση της απόδοσής σας ή/και να προπονηθείτε λιγότερο σκληρά. Επομένως, ένα ενεργειακό τζελ που παρέχει εύκολα απορροφήσιμους υδατάνθρακες μπορεί να σας βοηθήσει να διατηρήσετε την απόδοσή σας κατά τη διάρκεια παρατεταμένων προπονήσεων [4-6].

### **14. Ποια είναι τα οφέλη των H24 Prolong Energy Gel σε σχέση με τρόφιμα και ροφήματα που περιέχουν υδατάνθρακες (για παράδειγμα, ενεργειακά ποτά ή μια μπανάνα);**

Αν και άλλα τρόφιμα και ροφήματα μπορούν, επίσης, να παρέχουν υδατάνθρακες, τα ενεργειακά τζελ έχουν τα δικά τους οφέλη:

- Διατίθενται σε βολική μορφή έτοιμη προς κατανάλωση. Αποθηκεύονται εύκολα σε τσέπες ή ζώνη για τζελ
- Συχνά παρέχουν βέλτιστες πηγές υδατανθράκων που απορροφώνται εύκολα. Τα ενεργειακά τζελ είναι γενικά καλά ανεκτά, ειδικά αν έχετε εξασκηθεί στη λήψη τους [13-15]
- Για ισοδύναμη ποσότητα υδατανθράκων, οι αντίστοιχες πηγές τροφίμων συχνά πρέπει να καταναλώνονται σε μεγαλύτερες ποσότητες, γεγονός που μπορεί να επιβαρύνει το πεπτικό σύστημα
- Συνιστάται η πρόσληψη υδατανθράκων σε δόσεις των 30 g. Με βάση την ένταση και τη διάρκεια της άσκησής σας, μπορείτε εύκολα να προσδιορίσετε τον απαιτούμενο αριθμό τζελ για να εξασφαλίσετε ότι λαμβάνετε 30 ή 60 g ανά ώρα [4-6]

### **15. Για ποιους τύπους αθλημάτων είναι κατάλληλα τα H24 Prolong Energy Gel ;**

Τα ενεργειακά τζελ είναι κατάλληλα για έντονα αθλήματα όπως το τρέξιμο, η ποδηλασία και ομαδικά αθλήματα όπως το ποδόσφαιρο, ειδικά όταν αυτές οι δραστηριότητες διαρκούν πάνω από μία ώρα. [1-3] Αυτά τα τζελ είναι ευεργετικά όταν οι αποθήκες υδατανθράκων του σώματός σας εξαντλούνται, συνήθως μετά από 60-90 λεπτά έντονης άσκησης [4-6]. Η κατανάλωση ενός ενεργειακού τζελ, πριν εξαντληθούν τα αποθέματα υδατανθράκων, μπορεί να βοηθήσει στη διατήρηση υψηλών επιπέδων απόδοσης.

Τα ενεργειακά τζελ γενικά δεν είναι απαραίτητα για αθλητικές δραστηριότητες που διαρκούν λιγότερο από μία ώρα, εκτός από περιπτώσεις όπου δεν έχετε καταναλώσει υδατάνθρακες για πολλές ώρες, όπως μετά την αφαγία κατά τη διάρκεια του νυχτερινού ύπνου. Σε τέτοιες περιπτώσεις, ένα ενεργειακό τζελ

μπορεί να παρέχει γρήγορη ενίσχυση της ενέργειας πριν από μια σύντομη, έντονη πρωινή προπόνηση, αν και προτιμάται ένα ισορροπημένο πρωινό.

#### **16. Είναι τα H24 Prolong Energy Gel κατάλληλα για όλους;**

Τα ενεργειακά τζελ είναι κατάλληλα για τους περισσότερους ανθρώπους που εκτελούν παρατεταμένη έντονη άσκηση, όπως τρέξιμο, ποδηλασία και ομαδικά αθλήματα. Εάν δεν έχετε συνηθίσει να καταναλώνετε τζελ, τότε εξασκηθείτε σε αυτό κατά την προπόνηση.

Βεβαιωθείτε ότι αισθάνεστε άνετα με τη λήψη τους και ότι μπορείτε να ανεχτείτε τη λήψη υδατανθράκων κατά τη διάρκεια της άσκησης. Η εξάσκηση θα σας βοηθήσει να καταλάβετε πώς αντιδρά το σώμα σας σε ένα τζελ και πώς να το καταναλώσετε καλύτερα.

#### **17. Ποιος είναι ο σκοπός του συνδυασμού μαλτοδεξτρίνης/γλυκόζης και φρουκτόζης;**

Η μαλτοδεξτρίνη και η φρουκτόζη απορροφώνται με διαφορετικούς ρυθμούς. Η γλυκόζη από τη μαλτοδεξτρίνη παρέχει γρήγορη ενίσχυση της ενέργειας, ενώ η φρουκτόζη ενεργεί πιο αργά, αλλά με μεγαλύτερη διάρκεια [16-19]. Επιπλέον, η φρουκτόζη και η γλυκόζη έχουν διαφορετικές οδούς απορρόφησης. Ο συνδυασμός γλυκόζης και φρουκτόζης, ειδικά σε αναλογία 1:0,8, έχει ως αποτέλεσμα την καλύτερη απορρόφηση υδατανθράκων, βοηθά στην αποφυγή πεπτικών προβλημάτων και βελτιώνει την απορρόφηση ενέργειας [7-12].

#### **18. Πρέπει ένα ενεργειακό τζελ να είναι ισοτονικό;**

Όχι απαραίτητα. Ο μικρός όγκος του τζελ σε σύγκριση με το μέγεθος του στομάχου καθιστά την ισοτονικότητα άσχετη με την απορρόφηση, καθώς θα χρειαζόταν μεγαλύτερος όγκος (πιο κοντά στον όγκο του στομάχου μας) για να δούμε οποιοδήποτε όφελος [20].

#### **19. Μπορούν τα H24 Prolong Energy Gel να προκαλέσουν αύξηση βάρους;**

Όχι, τα ενεργειακά τζελ δεν προκαλούν αύξηση βάρους κατά τη διάρκεια έντονης άσκησης, επειδή οι θερμίδες που καίγονται είναι πολύ περισσότερες από τις θερμίδες που καταναλώνονται από το τζελ.

Ένα φακελάκι H24 Prolong Energy Gel παρέχει 121 kcal, που δεν είναι μεγάλη ποσότητα σε σύγκριση με την ενέργεια που καταναλώνεται κατά τη διάρκεια της έντονης άσκησης. Για παράδειγμα, όταν κάνετε ποδήλατο καταναλώνετε 6 έως 12 kcal ανά ώρα ανά 1 kg σωματικού βάρους, ανάλογα με την ταχύτητα και την καταβολή προσπάθειας [21]. Επομένως, ένα άτομο 70 kg είναι πιθανό να κάψει 420 έως 840 kcal ανά ώρα.

#### **20. Ποια είναι τα μειονεκτήματα των ενεργειακών τζελ;**

Ορισμένοι άνθρωποι μπορεί να μην έχουν συνηθίσει να καταναλώνουν ενεργειακά τζελ κατά τη διάρκεια της άσκησης. Είναι σημαντικό να εξασκηθείτε στη χρήση τους κατά την προπόνηση για να αποφύγετε προβλήματα κατά τη διάρκεια ενός αγώνα.

Την πρώτη φορά που ξεκινάτε να χρησιμοποιείτε τζελ, μπορεί αυτά να λειτουργούν πολύ καλά για εσάς και να μην έχετε κανένα πρόβλημα. Ωστόσο, κάποιιοι άνθρωποι μπορεί να χρειάζονται λίγο χρόνο για να συνηθίσουν την κατανάλωση υδατανθράκων κατά τη διάρκεια της άσκησης.

#### **21. Πόσο γρήγορα δρουν τα H24 Prolong Energy Gel ;**

Υπάρχουν διάφοροι παράγοντες που καθορίζουν πόσο χρόνο χρειάζεται ένα ενεργειακό τζελ για να λειτουργήσει, όπως:

- Η ένταση της άσκησής σας
- Το τρέχον επίπεδο ενυδάτωσης
- Τρόφιμα και ροφήματα που έχουν ήδη καταναλωθεί

Τα ενεργειακά τζελ δεν θα λειτουργήσουν άμεσα, καθώς μπορεί να χρειαστεί χρόνος για να μεταφερθούν οι υδατάνθρακες στους μυς, επομένως θα πρέπει να καταναλώνονται ανά τακτά χρονικά διαστήματα κατά

τη διάρκεια της άσκησης για συνεχή παροχή ενέργειας. Εξασκηθείτε στη λήψη τους κατά την άσκηση, για να ανακαλύψετε τη χρονική περίοδο που σας βολεύει καλύτερα να τα καταναλώνετε.

## **22. Πρέπει να καταναλώνω το H24 Prolong Energy Gel με επιπλέον υγρά (π.χ. νερό);**

Ναι. Όταν ασκείστε για μεγάλο χρονικό διάστημα ή/και σε υψηλή ένταση χάνετε υγρά μέσω του ιδρώτα, επομένως η συμβουλή μας είναι να καταναλώνετε ενεργειακά τζελ με υγρά και να παραμένετε ενυδατωμένοι κατά τη διάρκεια της άσκησης για να μετριάσετε κάποιες από αυτές τις απώλειες [5, 6].

Η πρόσληψη υγρών μπορεί, επίσης, να βοηθήσει στη βελτίωση της πέψης και της ευεξίας, αλλά είναι σημαντικό να εξασκηθείτε στην κατανάλωση τόσο υγρών όσο και ενεργειακών τζελ κατά τη διάρκεια της προπόνησής σας, για να βρείτε τι λειτουργεί καλύτερα για εσάς.

## **23. Μπορεί να καταναλωθεί το H24 Prolong Energy Gel με άδειο στομάχι;**

Ναι, μπορείτε να καταναλώνετε ενεργειακά τζελ με άδειο στομάχι. Συχνά συνδυάζονται με υγρά κατά τη διάρκεια της άσκησης, τα οποία βοηθούν στην απορρόφηση.

## **24. Γιατί το H24 Prolong ενεργειακό τζελ είναι τόσο γλυκό;**

Το H24 Prolong Τζελ είναι γλυκό για δύο λόγους:

- Αρχικά, η γλυκιά του γεύση οφείλεται στην υψηλή συγκέντρωση υδατανθράκων - 30 g ανά φακελάκι, καθιστώντας το ένα από τα πιο συμπυκνωμένα ενεργειακά τζελ στην Ευρώπη<sup>1</sup>
- Και, κατά δεύτερον, στην αναλογία γλυκόζης προς φρουκτόζη. Σε σύγκριση με την αναλογία γλυκόζης: φρουκτόζης 1:0,5, η αναλογία 1:0,8 αυξάνει τη φρουκτόζη και αυτή είναι πολύ πιο γλυκιά και από την επιτραπέζια ζάχαρη και από τη γλυκόζη [22].

Τόσο η υψηλή συγκέντρωση όσο και η αναλογία υδατανθράκων των H24 Prolong ενεργειακών τζελ είναι υπεύθυνες για τη γλυκύτητα, καθώς και για τα οφέλη για την αθλητική απόδοση.

## **25. Πρέπει τα H24 Prolong ενεργειακά τζελ να διατηρούνται στο ψυγείο;**

Δεν είναι απαραίτητο να φυλάτε τα ενεργειακά τζελ στο ψυγείο, εκτός αν προτιμάτε να τα καταναλώνετε κρύα.

## **26. Είναι τα H24 Prolong Energy Gel απλά σάκχαρα;**

Όχι, τα H24 Prolong Energy Gel δεν είναι μόνο σάκχαρα.

Περιέχουν έναν συνδυασμό πηγών υδατανθράκων – μαλτοδεξτρίνη (γλυκόζη) για γρήγορη ενέργεια και φρουκτόζη για ενέργεια με διάρκεια, καθώς και ένα μείγμα βιταμινών B [16-19]. Η βιταμίνη B12 και η θειαμίνη συμβάλλουν στη φυσιολογική λειτουργία των μεταβολικών διεργασιών που αποσκοπούν στην παραγωγή ενέργειας. Η βιταμίνη B12 συμβάλλει στη μείωση της κόπωσης και της κόπωσης.

Ο συνδυασμός υδατανθράκων και βιταμινών δημιουργεί ένα αποτελεσματικό προϊόν, ιδανικό για αθλητική απόδοση.

## Συστατικά & Καταλληλότητα

### Συστατικά:

Μαλτοδεξτρίνη, νερό, φρουκτόζη, ρυθμιστής οξύτητας (κιτρικό οξύ), φυσική αρωματική ύλη, συντηρητικά (σορβικό κάλιο, βενζοϊκό νάτριο), χλωριούχο νάτριο, βιταμίνη B12 (κυανοκοβαλαμίνη), θειαμίνη (υδροχλωρική θειαμίνη).

Διαθρεπτικές πληροφορίες				
	Ανά 1 φακελάκι		Ανά μέγιστη συνιστώμενη ημερήσια δόση (4 φακελάκια)	
Ενέργεια	514 kJ		2055 kJ	
	121 kcal		484 kcal	
Λίπη	0 g		0 g	
εκ των οποίων: κορεσμένα	0 g		0 g	
Υδατάνθρακες	30 g		120 g	
εκ των οποίων: σάκχαρα	13 g		53 g	
Πρωτεΐνη	0 g		0 g	
Αλάτι	0,03 g		0,12 g	
<b>ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ</b>				
		% ΠΠΑ***		% ΠΠΑ***
Θειαμίνη	0,17 mg	15 %	0,66 mg	60 %
Βιταμίνη B12	0,38 µg	15 %	1,5 µg	60 %

\*\*Προσλαμβανόμενη ποσότητα αναφοράς

### 28. Περιέχει το H24 Prolong Energy Gel γλυκαντικές ύλες;

Όχι. Τα H24 Prolong Energy Gel δεν περιέχουν κανένα γλυκαντικό.

### 29. Τα H24 Prolong Energy Gel δεν περιέχουν γλουτένη;

Σωστά. Τα H24 Prolong Energy Gel δεν περιέχουν γλουτένη.

### 30. Είναι τα 24 Prolong Energy Gel κατάλληλα για vegan ή για χορτοφάγους;

Και τα δύο. Τα H24 Prolong Energy Gel είναι vegan και κατάλληλα για χορτοφάγους.

### 31. Είναι τα H24 Prolong Energy Gel κατάλληλα για εγκύους ή θηλάζουσες;

Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και του θηλασμού, οι γυναίκες έχουν μοναδικές διατροφικές ανάγκες, συμπεριλαμβανομένων αυξημένων απαιτήσεων σε βιταμίνες και θρεπτικά συστατικά, καθώς και ορισμένων διατροφικών περιορισμών. Ως εκ τούτου, συνιστούμε στις μέλλουσες ή θηλάζουσες μητέρες να συμβουλευονται τον ιατρό τους πριν συμπληρώσουν ή αλλάξουν τη διατροφή τους για να διασφαλίσουν ότι οι αλλαγές αυτές είναι κατάλληλες για τους προσωπικούς διατροφικούς τους στόχους. Επιπλέον, είναι σημαντικό να κατανοήσετε ότι το συγκεκριμένο προϊόν δεν έχει δοκιμαστεί για να υποστηρίξει τα οφέλη της χρήσης κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης ή του θηλασμού.

### 32. Είναι τα H24 Prolong Energy Gel κατάλληλα για παιδιά;

Οι διατροφικές ανάγκες ενός παιδιού ποικίλλουν και, ως εκ τούτου, είναι μοναδικές. Συνιστούμε στους γονείς να συμβουλευονται τον παιδίατρο για να καθορίσουν την καταλληλότερη διατροφική προσέγγιση προς όφελος του παιδιού τους.

### **33. Ποιο είναι το κατώτατο όριο ηλικίας για την κατανάλωση H24 Prolong Energy Gel ;**

Το προϊόν αυτό έχει σχεδιαστεί έτσι ώστε να εντάσσεται σε μια ισορροπημένη και ποικίλη διατροφή και έναν ενεργό τρόπο ζωής ενός υγιούς ενήλικα (18 ετών και άνω).

### **34. Γιατί τα H24 Prolong Energy Gel περιέχουν συντηρητικά;**

Το τζελ περιέχει συντηρητικά ώστε να είναι αποτελεσματικό και ασφαλές προς κατανάλωση καθ' όλη τη διάρκεια ζωής του. Τα συντηρητικά που χρησιμοποιούνται στο τζελ, το βενζοϊκό νάτριο και το σορβικό κάλιο, είναι συνήθη συντηρητικά που χρησιμοποιούνται συχνά. Αποτρέπουν την αλλοίωση από επιβλαβή βακτήρια, μύκητες ή μούχλα.

### **35. Υπάρχουν αλλεργιογόνα στα H24 Prolong Energy Gel ;**

Δεν υπάρχουν αλλεργιογόνα στα H24 Prolong ενεργειακά τζελ, συμπεριλαμβανομένων της γλουτένης, των ξηρών καρπών και της λακτόζης.

### **36. Διαθέτουν τα H24 Prolong Energy Gel πιστοποιητικό Halal & Kosher;**

Ναι

### **37. Έχω κάποια ιατρική πάθηση ή/και παίρνω φάρμακα. Μπορώ να καταναλώσω τα H24 Prolong ενεργειακά τζελ;**

Η Herbalife συνιστά πάντα σε άτομα με προϋπάρχουσες ιατρικές παθήσεις, που λαμβάνουν φάρμακα, που έχουν διαιτητικούς περιορισμούς ή αλλεργίες ή δυσανεξίες σε τρόφιμα ή φάρμακα, να δείχνουν τις ετικέτες των προϊόντων που ενδιαφέρονται να καταναλώσουν στον ιατρό τους, ώστε να λαμβάνουν σχετική καθοδήγηση. Με τις ετικέτες των προϊόντων, οι καταναλωτές και οι πάροχοι υγειονομικής περίθαλψης μπορούν να εξετάσουν τα στοιχεία διατροφής/συμπληρώματος, τους καταλόγους συστατικών και τα κοινά αλλεργιογόνα, για να βοηθήσουν στον προσδιορισμό της καταλληλότητας του προϊόντος σύμφωνα με τους ατομικούς διαθρεπτικούς στόχους του καταναλωτή.

Ενώ ορισμένα άτομα με ιατρικές παθήσεις ή/και εκείνα που λαμβάνουν φαρμακευτική αγωγή μπορεί να είναι σε θέση να ενσωματώσουν ορισμένα προϊόντα Herbalife σε ένα καλά ισορροπημένο πρόγραμμα διατροφής, αυτό θα πρέπει να γίνεται υπό την καθοδήγηση του παρόχου υγειονομικής περίθαλψης. Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι ένα άτομο με ιατρική πάθηση ή/και που λαμβάνει φαρμακευτική αγωγή θα χρειαστεί, επίσης, καθοδήγηση από διαιτολόγο/διατροφολόγο σχετικά με τον κατάλληλο τρόπο χρήσης του προϊόντος.

## **Διαφημίσεις, διαθεσιμότητα & marketing**

### **38. Πόσες ποσοτικές μονάδες (Volume Points) περιέχει το H24 Prolong Energy Gel ;**

13,60 Volume Points ανά κουτί.

### **39. Ποια είναι η τιμή λιανικής για το H24 Prolong Energy Gel;**

Η προτεινόμενη τιμή λιανικής πώλησης της συσκευασίας των 10τμχ. του H24 Prolong Energy Gel είναι 28,38€

### **40. Πότε θα είναι διαθέσιμα για αγορά τα H24 Prolong Energy Gel ;**

Τα H24 Prolong Energy Gel θα είναι διαθέσιμα στις 29 Σεπτεμβρίου

### **41. Σε ποιες αγορές θα κυκλοφορήσει το H24 Prolong ενεργειακό τζελ;**

Αυστρία, Τσεχία, Σλοβακία, Δανία, Φινλανδία, Γερμανία, Ελλάδα, Κύπρος, Ισλανδία, Ιρλανδία, Ιταλία, Ολλανδία, Νορβηγία, Πολωνία, Πορτογαλία, Σλοβενία, Νότια Αφρική, Ισπανία, Σουηδία, Ελβετία,

Ηνωμένο Βασίλειο, Μποτσουάνα, Σουαζιλάνδη, Λεσότο, Ναμίμπια, Κροατία, Γαλλική Πολυνησία, Κόσοβο, Μαυροβούνιο, Λετονία, Λιθουανία, Εσθονία, Γκάνα, Βέλγιο, Γαλλία, Ουγγαρία, Μολδαβία, Ρουμανία, Βοσνία-Ερζεγοβίνη, Σερβία, Μακεδονία, Ουκρανία, Τουρκία. **Οι ημερομηνίες κυκλοφορίας θα διαφέρουν ανάλογα με την αγορά.**

#### **42. Ποια υλικά marketing θα είναι διαθέσιμα για την υποστήριξη της προώθησης του προϊόντος;**

Παρακαλούμε επισκεφθείτε το HN Content για να δείτε όλα τα σχετικά υλικά marketing για τα H24 Prolong Energy Gel. <https://hncontent.com/>

Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα Herbalife.com για να δείτε το άρθρο Behind the Science (Πίσω από την Επιστήμη) για τους υδατανθρακες <https://www.herbalife.com/en-gb/wellness-resources/behind-the-science>

#### **43. Ποια είναι η διαφορά μεταξύ του H24 Prolong Energy Gel και άλλων brands;**

- **Συνεργασία με ειδικούς:** Αναπτύχθηκε σε συνεργασία με κορυφαίους παγκοσμίως ειδικούς σε θέματα αθλητισμού και διατροφής
- **Μείγμα υδατανθράκων:** Περιέχει μαλτοδεξτρίνη (γλυκόζη) και φρουκτόζη για άμεση και μακροπρόθεσμη ενέργεια [16-19]
- **Μοναδική αναλογία:** Έχει σχεδιαστεί με αναλογία 1:0,8 γλυκόζης προς φρουκτόζη για καλύτερη απορρόφηση και βέλτιστη απόδοση.  
Η αναλογία γλυκόζης (από τη μαλτοδεξτρίνη) προς φρουκτόζη είναι ιδιαίτερα μοναδική. Επιστημονικές μελέτες έχουν δείξει ότι η αναλογία 1:0,8, σε αντίθεση με την αναλογία 1:0,5 (=2:1) [7-12]:
  - απορροφάται αποτελεσματικότερα, ιδίως σε υψηλότερα ποσοστά πρόσληψης,
  - συνιστάται για αθλητικές επιδόσεις
  - γίνεται καλύτερα ανεκτή
- **Μικρό μέγεθος:** Το μικρό και βολικό μέγεθος του φακέλου του τζελ, το καθιστά εύκολο στη μεταφορά και στην κατανάλωση κατά τη διάρκεια διαφόρων αθλημάτων
- **Υψηλή συγκέντρωση:** Κάθε δόση των 35 ml/45 g παρέχει 30 g υδατανθράκων, καθιστώντας το εξαιρετικά συμπυκνωμένο
- **Προσαρμόσιμη δοσολογία:** Ταιριάζει με τις συστάσεις για πρόσληψη υδατανθράκων (προσθήκη δόσεων των 30 g), επιτρέποντας την εύκολη προσαρμογή στις προσωπικές ανάγκες και τις ανάγκες συγκεκριμένων αθλημάτων [5, 6]
- **Μείγμα βιταμινών:** Περιλαμβάνει Β12 και θειαμίνη, συμβάλλοντας στη φυσιολογική λειτουργία των μεταβολικών διεργασιών που αποσκοπούν στην παραγωγή ενέργειας, ενώ η βιταμίνη Β12 συμβάλλει, επίσης, στη μείωση της κόπωσης και της κόπωσης

#### **44. Τα H24 Prolong Energy Gel αντικαθιστούν το προϊόν H24 Prolong σε σκόνη σε δοχείο; Εάν ναι, γιατί έχει διακοπεί;**

Η κυκλοφορία του H24 Prolong σε δοχείο διακόπτεται και αντικαθίσταται από τα H24 Prolong Energy Gel, εισάγοντας μια βελτιωμένη έκδοση που εξυπηρετεί καλύτερα τις ανάγκες σας και ευθυγραμμίζεται με τις τρέχουσες τάσεις και απαιτήσεις. Τα H24 Prolong Energy Ge προσφέρουν βελτιωμένα χαρακτηριστικά, μεγαλύτερη ευκολία και βελτιωμένη απόδοση. Πιστεύουμε ότι αυτή η αναβάθμιση θα βελτιώσει την εμπειρία σας και εκτιμούμε την κατανόηση και την υποστήριξή σας, καθώς προσπαθούμε να προσφέρουμε τα καλύτερα προϊόντα στην αγορά.

#### **45. Γιατί το H24 Prolong Energy Ge είναι λεπτότερο από κάποια άλλα ενεργειακά τζελ της αγοράς;**

Σε αντίθεση με ορισμένα άλλα ενεργειακά τζελ της αγοράς, το H24 Prolong δεν περιέχει πρόσθετα πυκνωτικά (π.χ. αυτά που φέρουν αριθμό E). Η υφή δημιουργείται από τις πηγές υδατανθράκων, οι οποίες είναι εκεί για να παρέχουν την ενέργεια (kcal) που χρειάζεστε για να ανταπεξέλητε στη δραστηριότητά σας.

Ένα λεπτότερο τζελ μπορεί, επίσης, να προτιμάται για προπονήσεις αντοχής. Όταν προσπαθείτε να ολοκληρώσετε την παρατεταμένη προπόνησή σας, η ξηροστομία είναι συχνό φαινόμενο και τα παχύτερα τζελ μπορεί να επιδεινώσουν αυτή τη δυσφορία. Η ελαφρύτερη σύσταση του H24 Prolong μπορεί να κάνει την κατανάλωση πιο εύκολη.

## Βιβλιογραφία

1. Stellingwerff, T. and G.R. Cox, *Systematic review: Carbohydrate supplementation on exercise performance or capacity of varying durations*. Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism, 2014. **39**(9): p. 998-1011.
2. Burke, L.M., et al., *Carbohydrates for training and competition*. Journal of Sports Sciences, 2011. **29**(sup1): p. S17-S27.
3. Kerksick, C., et al., *ISSN Position Stand: nutrient timing*. Journal of the International Society of Sports Nutrition, 2017. **5**(1): p. 17.
4. Jeukendrup, A., *A step towards personalized sports nutrition: carbohydrate intake during exercise*. Sports medicine (Auckland, N.Z.), 2014. **44 Suppl 1**(Suppl 1): p. S25-S33.
5. ACSM, *Joint Position Stand Nutrition and Athletic Performance*. Medicine & Science in Sports & Exercise, 2016. **48**(3): p. 543-568.
6. Kerksick, et al., *ISSN exercise & sports nutrition review update: research & recommendations*. J Int Soc Sports Nutr, 2018. **15**(1): p. 38.
7. O'Brien, W.J. and D.S. Rowlands, *Fructose-maltodextrin ratio in a carbohydrate-electrolyte solution differentially affects exogenous carbohydrate oxidation rate, gut comfort, and performance*. American Journal of Physiology-Gastrointestinal and Liver Physiology, 2011. **300**(1): p. G181-G189.
8. O'Brien, W.J., et al., *Fructose-maltodextrin ratio governs exogenous and other CHO oxidation and performance*. Med Sci Sports Exerc, 2013. **45**(9): p. 1814-24.
9. Rowlands, D.S., et al., *Fructose-glucose composite carbohydrates and endurance performance: critical review and future perspectives*. Sports Medicine, 2015. **45**: p. 1561-1576.
10. Podlogar, T., et al., *Increased exogenous but unaltered endogenous carbohydrate oxidation with combined fructose-maltodextrin ingested at 120 g h<sup>-1</sup> versus 90 g h<sup>-1</sup> at different ratios*. European Journal of Applied Physiology, 2022. **122**(11): p. 2393-2401.
11. Rowlands, D.S., et al., *Effect of graded fructose coingestion with maltodextrin on exogenous 14C-fructose and 13C-glucose oxidation efficiency and high-intensity cycling performance*. Journal of Applied Physiology, 2008. **104**(6): p. 1709-1719.
12. Shi, X., et al., *Effects of carbohydrate type and concentration and solution osmolality on water absorption*. Medicine and science in sports and exercise, 1995. **27**(12): p. 1607-1615.
13. Pfeiffer, B., et al., *CHO oxidation from a CHO gel compared with a drink during exercise*. Med Sci Sports Exerc, 2010. **42**(11): p. 2038-45.
14. Guillochon, M. and D.S. Rowlands, *Solid, gel, and liquid carbohydrate format effects on gut comfort and performance*. International journal of sport nutrition and exercise metabolism, 2017. **27**(3): p. 247-254.
15. Hearris, M.A., et al., *13C-glucose-fructose labeling reveals comparable exogenous CHO oxidation during exercise when consuming 120 g/h in fluid, gel, jelly chew, or coingestion*. Journal of applied physiology, 2022. **132**(6): p. 1394-1406.
16. Foster-Powell, K., S.H. Holt, and J.C. Brand-Miller, *International table of glycemic index and glycemic load values: 2002*. Am J Clin Nutr, 2002. **76**(1): p. 5-56.
17. Atkinson, F.S., K. Foster-Powell, and J.C. Brand-Miller, *International tables of glycemic index and glycemic load values: 2008*. Diabetes care, 2008. **31**(12): p. 2281-2283.
18. Rytz, A., et al., *Predicting glycemic index and glycemic load from macronutrients to accelerate development of foods and beverages with lower glucose responses*. Nutrients, 2019. **11**(5): p. 1172.
19. Stevenson, E.J., et al., *A comparison of isomaltulose versus maltodextrin ingestion during soccer-specific exercise*. European journal of applied physiology, 2017. **117**: p. 2321-2333.
20. EFSA, *Scientific Opinion on the substantiation of health claims related to carbohydrate-electrolyte solutions and reduction in rated perceived exertion/effort during exercise (ID 460, 466, 467, 468), enhancement of water absorption during exercise (ID 314, 315, 316, 317, 319, 322, 325, 332, 408, 465, 473, 1168, 1574, 1593, 1618, 4302, 4309), and maintenance of endurance performance (ID 466, 469) pursuant to Article 13 (1) of Regulation (EC) No 1924/2006*. EFSA Journal, 2011. **9**(6): p. 2211.
21. Montoye, H.J., *Energy costs of exercise and sport*. Nutrition in sport. Edited by Maughan RG. Oxford, UK: Blackwell Science Ltd, 2000: p. 53-72.
22. Starkey, D.E., et al., *The Challenge of Measuring Sweet Taste in Food Ingredients and Products for Regulatory Compliance: A Scientific Opinion*. J AOAC Int, 2022. **105**(2): p. 333-345.