

X – Хипотонични напитки:

Хипотоничните спортни напитки имат по-ниско ниво на въглехидрати отколкото изотоничните напитки. Те могат бързо да заместят течностите, изгубени при потене. Те са предпочитани от спортисти, като гимнастици или жокеи, където поддържането на нивото на течностите следва да не е обвързано с прием на допълнителни въглехидрати.