

## **И – Изотонични напитки**

Изотоничните напитки наподобяват баланса на соли и захари, нормално откривани в човешкото тяло; Повечето от тях са богати на прости въглехидрати (обикновено между 6% и 8%). Изотоничните напитки бързо заместват течностите и електролитите, изгубени при потене и са източник на въглехидрати. Подобни напитки са предпочитан избор от мнозинството спортисти – бегачи на среди и дълги разстояния и отборни спортове.