



Běžkyně Kateřina Divišová 🏃‍♀️

pro nás testovala produkty
P. Jentschura a jejich vliv
na sportovní výkon a regeneraci 💪

Listopad-prosinec 2018

1. Jak jste se dozvěděla o produktech P. Jentschura?

Nejdříve jsem se dozvěděla o soli MeineBase od kamaráda. Říkal mi, že je to zázračná sůl, která mě zachrání, když nebudu stíhat regeneraci po tréninku. Nevěřila jsem a nejprve jsem se tomu smála, ale přeci jenom jsem ji vyzkoušela! Byla jsem opravdu překvapená, jak skvěle urychluje regeneraci, a navíc je po koupeli krásně jemná pokožka.

Později jsem se o produktech P. Jentschura dozvěděla více na výstavě Festival Evolution, kde jsem na stánku ochutnala kaši MorgenStund', která mi velmi zachutnala a hned jsem se vyptávala na další výrobky. Zaujaly mě informace o acidobazické rovnováze. Pokud své tělo silně nepřekyselíme, můžeme trénovat a regenerovat efektivněji a zvyšovat výkonnost.



2. Jak jste začlenila produkty do každodenního režimu?

Začlenění produktů u mě proběhlo velmi rychle. Vyzvedla jsem si je den před mým závodním víkendem. V sobotu jsem běžela Ostravický kros a v neděli Horokros v Šumperku, a poté jsem v neděli odpoledne byla téměř bez sil. Dala jsem teplou vanu se solí MeineBase a udělala si první čaj 7x7KräuterTee. Tím jsem začala své testování produktů. Čaj pomáhá vyplavit z těla kyseliny vzniklé během nadměrné zátěže a koupel stimuluje pokožku k rychlejšímu odkyselení. Večer jsem se cítila zrelaxovaná, spala jsem hluboce a ráno jsem měla opět spoustu sil. Dále jsem si začala přidávat do jídla WurzelKraft a snídat kaši MorgenStund'. Kaše mi vyhovuje, protože si ji můžu rychle připravit kdekoli, i na cestách. Navíc není instantní a zasytí mě na dlouhou dobu a také skvěle chutná. WurzelKraft doplňuje minerály a je super posilovačem před tréninkem.



3. Cítila jste nějaký rozdíl ve výkonnosti a regeneraci během toho co jste používala produkty na předzávodním soustředění?

Ano, cítila jsem se velmi dobře a rychleji jsem regenerovala. Výrobky napomáhají rychlejšímu odbourávání metabolitů vzniklých během tréninku. Potvrdila jsem si, že vyvážená acidobazická rovnováha je ve sportu důležitá a je třeba ji stále udržovat – jak stravou, pitným režimem, spánkem, tak ale právě i produkty k odkyselení.



4. Máte nějaké zajímavé poznatky ohledně změny některých hodnot v krevních testech nebo laktátu během doby naší spolupráce?

Krevní testy jsem absolvovala před a po měsíčním užívání. Krev se mi zásadně nezměnila, některé hodnoty se zlepšily, např. hodnoty kyseliny močové. Ovšem na laktát měly výrobky velký vliv. S trenérem jsme při měřeních zjistili, že ve dnech, kdy jsem si k snídani dala čaj 7x7KräuterTee s jednou lžičkou WurzelKraftu byla po tréninku naměřena nižší hodnota laktátu. Když jsem si dala jiný druh čaje, byla hladina laktátu vyšší. Toto zjištění mě utvrdilo, že jsem se vydala správnou cestou.

5. Zkoušela jste něco upéct z kaše MorgenStund'?

Ano zkoušela jsem upéct „dort“, tedy spíše koláč do dortové formy a povedlo se. Byla to taková zapečená kaše s jablíčky. Jinak si kaši připravuji klasicky a zdobím na stovky způsobů – s různými druhy ovoce, s kurkumou, s kakaem, s hořkou čokoládou a banánem. Ještě jsem ji nestihla vyzkoušet s proteinem anebo arašídovým máslem.



6. Který výrobek je Váš nejoblíbenější?



Nejvíce jsem si zamilovala čaj 7x7KräuterTee. Moje sestra, se kterou bydlím, mi ho chodí neustále upíjet ☺. Pila jsem ho i celé soustředění v Tatrách. Nejen že podporuje vylučování škodlivých látek z těla, ale je to skvělý nápoj plný minerálů, které jsou tělu ihned k dispozici. Dále je mým favoritem zásaditá sůl MeineBase a zásadité punčochy, které si dělám nejčastěji odpoledne k učení, když nemám možnost se koupat. Teplé zásadité koupele jsou vynikající v chladném počasí, tělo krásně prohřeje a svaly si odpočinou.

Děkujeme Kateřině za testování produktů a přejeme hodně sportovních úspěchů!