

Hva er trening ?



Trening er en systematisk belastning på “kropp og sjel” for å oppnå et gitt fysisk og psykisk prestasjonsnivå for igjen å kunne være best i konkurranse. Gjennom treningen tilpasser kroppen (og kroppens ulike organer) seg slik at den (de) er i stand til å møte nye fysiske krav og belastninger. Formutvikling er egentlig en “biologisk adaptasjon” til nye fysiske krav, som stilles i kampen for å prestere best og vinne konkurransen.

Hva er restitusjon ?

En fysisk belastning vil alltid møtes av en reparasjonsprosess for å gjenoppbygge muskulatur og energilagre. Ved gjentatte belastninger vil kroppen dessuten svare med en ”motreaksjon”, og sette i gang arbeidet med å tilpasse seg og møte nye fysiske og fysiologiske krav. For å kunne gjennomføre denne prosessen trenger kroppen både hvile og riktig ernæring, som betyr at kroppen må tilføres næringsstoffer slik at den har noe å arbeide med for å kunne gjennomføre reparasjons og formutviklingsprosessen. I en konkurransesituasjon er reparasjonsarbeidet viktigst slik at en kan opprettholde konkurransevnen f.eks. i etapperitt på sykkel eller i svømmekonkurranser med flere forskjellige øvelser og kvalifiseringsheat. I en treningssituasjon er arbeidet både med å reparere og kompensere/bygge opp viktig slik at en kan oppnå en forventede formutvikling.

Hurtig restitusjon er viktig for å kunne opprettholde konkurransevnen

Restitusjon og ernæring



Alle idrettsutøvere uansett alder og nivå investerer mye tid, arbeid og penger i sin idrett. Mens man har stort fokus på utstyr og treningsmetoder har man mindre fokus på, og kunnskap om ernæringens betydning for å utvikle prestasjonsevne og -ytelse. Ernæring og ytelse henger nøye sammen, det er ikke bare viktig *at* man spiser, men i vesentlig grad også *hva* man spiser, og *når* man spiser i forhold til treningsøkter og konkurranse. Ernæringsregimet før og under trening og konkurranse er meget viktig for optimal ytelse; det er likevel alminnelig enighet om at ernæringens sammensetning og timingen for næringsinntak etter trening og konkurranse er den viktigste delen i et slikt ernæringsregime ettersom dette vil ha avgjørende betydning for hurtig og optimal restitusjon. Det er et anerkjent faktum basert på internasjonal forskning at tidspunktet for næringsinntaket etter trening og konkurranse er kritisk for hvor lang tid kroppen trenger for å restituere seg; næringsinntaket må derfor helst skje straks, men senest innen 30 minutter etter avsluttet trening eller konkurranse. Eksempelvis vil gjenoppbyggingen av glykogenlagrene skje inntil 8 ganger raskere dersom næringsinntaket skjer innen 30 minutter sammenlignet med at næringsinntaket skjer 1-4 timer etter trening/målgang. I ekstreme tilfeller kan det ta opp til 2 døgn før en er fullstendig restituert, og klar til ny konkurranse.

Tidspunkt for inntak av næring, samt den innbyrdes sammensetningen av næringsstoffer har avgjørende betydning for rask og fullstendig restitusjon etter treningsøkter og konkurranser

Hva er Restitution™ - Sport ?

Restitution™ Sport er et helt nytt ernæringskonsept i form av et drikkepulver, og er satt sammen for å møte de spesielle behovene kroppen og ulike organer stiller i forbindelse med gjenoppbygging og utvikling av



muskulatur og energilagre etter trening og konkurranse. Det er satt sammen av høykvalitets ingredienser fremstilt av naturlige råstoffer for anvendelse i matvarer. Produktet er satt sammen for å

Restitution™ Sport tilfører kroppen viktige næringsstoffer for å gi en effektiv og hurtig restitusjon etter konkurranse og trening

møte de spesifikke næringskravene for restitusjon etter hard trening og konkurranse. Videre er produktets innbyrdes nærings sammensetning optimalisert ut fra nye resultater fra det internasjonale forskningsmiljøet.

jøet, og er fritt for “kjemikalier” annet enn EU-godkjente smaksingredienser for bruk i matvarer. Produktet er fremstilt i Norge under strenge og godkjente produksjonsbetingelser i henhold til gjeldende regelverk. Produktet er utviklet i tråd med de anbefalingene, som *The Scientific Advisory Board of Sport and Performance* kom med etter vinter-OL i 2006.

Hvem står bak *Restitution™ - Sport* ?

Restitution™ Sport produseres av NutriMarine Life Science AS i Bergen. Ernæringskonseptet er utviklet av høyt kvalifiserte fagpersoner med sterk forankring i ernæringsforskning og helse. I samarbeid med fagfolk fra FoU-miljø i Bergen og utlandet etablerte *Einar Lied*, *Gerd Eikeland Berge* og *Olav Høstmælingen* i 2002 NutriMarine Life Science AS. *Einar Lied* har 30-



Fra venstre: Dr. philos. Einar Lied, Dr. scient Gerd Eikeland Berge og Dr. Olav Høstmælingen

års fartstid fra forskning innenfor ernæring og helse med doktorgrad knyttet til proteinernæring og muskelutvikling. Han har grunnleggende kunnskaper om idrettsernæring, særlig knyttet til utholdenhetsidretter slik som sykkel etter mange års engasjement innenfor denne idretten. Han er daglig leder i NutriMarine Life Science AS; han har i lang tid vært tilknyttet Universitetet i Bergen som professor i ernæringsbiologi, og er nå tilknyttet Haukeland Universitetssykehus, Institutt for indremedisin som professor i klinisk ernæring. *Gerd Eikeland Berge* har 20-års fartstid som forsker med doktorgrad i ernæringsbiologi og knyttet til sammenhengen proteinernæring og proteinstoffskiftet samt hvordan ulike næringsstoffer slik som

aminosyrer kan påvirke hvordan næringsstoffene utnyttes i kroppen. Hun har også arbeidet med mineraler og sporelementer og har grundig kunnskap til kosthold og ernæring samt eksperimentell ernæring; hun er i dag seniorforsker i selskapet NutriMarine Life Science AS. *Olav Høstmælingen* har arbeidet som kirurg i mer enn 20 år med vekt på mage-tarmsykdommer, og har i den sammenhengen arbeidet med praktisk klinisk ernæring på sykehus, med vekt på preoperativ ernæring og restitusjonsernæring i forbindelse kirurgiske inngrep. Han er medisinsk ansvarlig i NutriMarine Life Science AS, og også tilknyttet Lillehammer sykehus/Helse Øst som overlege i kirurgi.

Hva inneholder *Restitution™ - Sport* ?

Restitution Sport inneholder bare godkjente matvareingredienser levert av store norske eller internasjonale produsenter, og er garantert fritt for prestasjonsfremmende tilsetninger. Produktet er sammensatt av:



- Myseproteinkonsentrat (WPC80),
- Marint proteinhydrolysat
- Karbohydrat i form av maltodextriner,
- Marin DNA,
- Fettpulver
- Omega-3 pulver.

I tillegg inneholder pulveret fruktose (fruktsukker), emulgator, og smakstilsetning. Myseproteinkonsentratet er norskprodusert; det er laktoseredusert og inneholder 80 % protein av høy ernæringskvalitet og biologisk verdi. Det marine proteinhydrolysatet NutriPeptin™ er fremstilt ved enzymatisk hydrolyse av filét av sei, og inneholder 90 % protein. Marin DNA er fremstil av melke fra torsk. Maltodekstrin er stivelse spaltet til korte kjeder. Fettpulveret er en fett bundet til karbohydrat i form av maltodextrin. Omega-3 pulver er fiskeolje bundet til maltodextriner.

Hvorfor myseprotein? Myseproteiner har meget høy biologisk verdi, og har derfor en meget *høy ernæringskvalitet*. Gjennom fremstillingsprosessen av konsentratet blir også den vesentligste delen av melkesukkeret (laktosen) i mysen fjernet, og produktet er derfor *laktoseredusert*. Myseproteinkonsentrater vil derfor redusere risiko for irritasjon i fordøyelsessystemet hos de som er plaget med lettere former for laktose-

intoleranse. Ettersom proteinet er løselig ved lav pH (lav surhetsgrad) vil det også være løselig i magesyren; derfor vil proteinet *ikke koagulere i magen* men gå lett videre i tarmen. Myseproteinet vil derfor ikke gi noen følelse av ”klump i magen” slik som mange andre proteintyper gjør. Ved nedbrytningen av myseproteiner i tarmen dannes det også korte peptider, som styrker immunforsvaret, særlig i tarmen. Myseprotein konsentrater er derfor noe av det beste proteinet en kan bruke i ernæringspreparater av denne typen.

Hvorfor marint proteinhydrolysat? Proteinhydrolysat er en lettfordøyelig proteinkilde, og tas også lett opp i tarmen. På mange måter kan en si at proteinhydrolysater er ”delvis fordøyd” på forhånd, og derfor passerer lett gjennom magen og inn i tarmsystemet. Samtidig blir proteinet tatt hurtig opp, noe som er viktig for en rask igangsetting av restitusjonsprosessen. Proteinhydrolysater, som består av en lang rekke forskjellige korte proteinkjeder kalt *peptider* er ofte svært bitre og gir en dårlig smak.



NutriPeptin™ er et marint peptid, som er fremstilt slik at det ikke gir bittersmak, og hvor andre smaker er lett å maskere. Produktet har dokumenterte blodsukker-senkende egenskaper, som er viktig for rask restitusjon av glykogenlagrene i muskulaturen.

Hvorfor maltodextriner? Karbohydrat er viktig som energikilde. Stivelse er bygget opp av glukose, som er samme type sukker en finner i blodet, og som brukes som energi i kroppen. Maltodextriner er stivelse brutt ned til korte kjeder, som er lett løselig i vann; jo kortere kjeder jo lettere løselig er de i vann. Derved unngår en også ”klumping” ved at karbohydratet ”klistrer” seg når pulveret skal løses i vann. Maltodextriner er derfor svært godt egnet til bruk i ernæringspreparater i pulverform.

Hvorfor marint DNA? DNA er kilde for nukleotider, som er byggesteiner i cellenes genmateriale, og som dessuten er svært viktige komponenter i energiomsetningen i kroppen. DNA er en bedre kilde for nukleotider enn RNA, som brukes i mange morsmelkerstatningsprodukter basert på kumelk. RNA er vanligvis fremstilt fra gjær; DNA er fremstilt fra fiskemelke fra torsk, og som er det beste utgangsmaterialet for fremstilling av dette produktet.

Hvorfor fettpulver? Fett er nødvendig for opptak av både fettløselige vitaminer (vitaminene A, E, D og K) og for opptak av de viktige omega-6 og omega-3 flerumettede fettsyrene, som er nødvendig både fra et helse- og et restitusjonssynspunkt.

Restitution™ Sport inneholder:

- Proteiner med biologisk verdi på 100 %.
- Korte marine proteiner/peptider.
- Nukleotider (TMP; AMP; GMP; CMP).
- Korte maltodextriner.
- De flerumettede langkjedete omega-3 fettsyrene EPA og DHA.

Hvorfor omega-3 pulver? Flerumettede marine fettsyrer, de såkalte langkjedede omega-3 fettsyrene, finner en i fiskeoljer. Slike oljer kan ikke brukes i drikkepulvere. For å kunne tilsette omega-3 fettsyrer må en gjøre dette i pulverform. Det er utviklet flere slike pulvertyper hvor fiskeoljen er blandet med ulike former for stivelse og naturlige antioksidanter, og derved stabilisert. Derved kan en tilsette omega-3 uten å få noen form for fiskeoljesmak. Dessuten tas omega-3 lettere opp i tarmen når oljen er emulgert og tilsettes i form av et pulver.

Hvorfor fruktsyrer? I Restitution™ Sport er det tilsatt små mengder epleesyre. Dette er gjort både for å gi produktet en syrlig og rikere smak, men også for å sette i gang spyttsekresjonen i munnen. Alle som driver idrett vet at en etter trening og konkurranse blir tørr i munnen og at mange sportspreparater gir en ”slimet” følelse i munnen. Ved å stimulere spyttsekresjonen vil en unngå denne følelsen og ernæringspreparatet vil være lettere og mer behagelig å bruke.



Hvorfor emulgator? Emulgatorer er stoffer som bidrar til å ”løse opp” fettstoffer i vann slik at fett og vann ikke skiller seg igjen. Slike stoffer er vanlig brukt i alle matvarer som inneholder fett (f.eks. sjokolade og smør). I Restitution™ Sport er det brukt vanlig lecithin, som gjør at pulveret løser seg opp i vann etter noen få sekunders resting i en flaske.

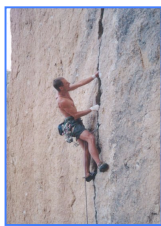
Restitution™ Sport er ikke tilsatt vitaminer eller mineraler. Dette fordi mange idrettsutøvere spiser mange typer kosttilskudd, og som ofte er sterkt vitaminisert. For høye inntak av mikronæringsstoffer slik som fettløselige vitaminer og sporelementer (f.eks. jern og selen) kan være helseskadelig

på lengre sikt. For å unngå å bidra til et ukontrollert og ugunstig høyt inntak finner en bare de naturlig forekommende mikronæringsstoffene fra ingrediensene i Restitution™ Sport.

Hvorfor protein? I restitusjonsfasen skal små muskelskader repareres og nedbrutt protein erstattes; dessuten skal nytt muskelvev utvikles som resultat av trening. Proteiner er bygget opp av aminosyrer. Nydannelse av proteiner kan bare skje dersom alle aminosyrene i proteinene er tilstede samtidig, og i riktige mengder. Næringstilførsel av protein med høy biologisk verdi er derfor viktig for best mulig proteinsyntese og muskelreparasjon. Dessuten, inntak av protein både *før*, *under* og *etter* trening og konkurranse bidrar i vesentlig grad til å redusere muskelskader og stimulere de analbole og kompensierende prosessene knyttet til reparasjon og vekst av muskelvev.

Det er en myte at idrettsutøvere må spise mye protein for å utvikle muskulatur.

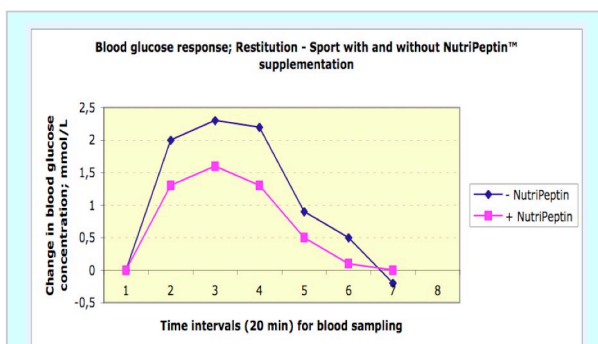
Hvorfor peptider? Hurtig restitusjon forutsetter også hurtig opptak av næringsstoffer. Mer enn 50% av proteinet i kosten tas opp i tarmen i som korte peptider, som er delvis nedbrutte proteiner. Peptider tas hurtig opp av tarmen; dette betyr at aminosyrer kommer hurtig over i blodet. Dette stimulerer også det naturlige hormonapparatet, og setter dermed hurtig i gang de naturlige prosessene for reparasjon og oppbygging av muskelproteiner og nye lagre av glykogen. I tillegg stimulerer peptider vekst og utvikling av tarmepitelet samt stimulerer immunforsvaret. Dessuten stimulerer peptidene opptaket av glukose fra blod, og inn i cellene. Dette er viktig for hurtig oppbyggingen av nye glykogenlagre.



Hvorfor omega-3? Oppbygging av cellemembraner i muskelceller, utvikling av nervesystemet som går til cellene, og av leddstrukturene er viktig i restitusjonen; omega-3 fettsyrer er nødvendige byggesteiner for dette. Omega-3 fettsyrene er også viktige forstadier til viktige forbindelser for stimulering og utvikling av proteinanabolismen, dvs. proteinsyntesen i kroppen.

Hvorfor maltodextriner? Gjenoppbygging av energireservene i muskulaturen er et viktig ledd i restitusjonen. Maltodextriner av ulik størrelse er viktig som glukosekilde, som bygger opp glykogen. Dessuten er nydannelse av proteiner svært energikrevende i form av glukose; maltodextriner er derfor viktig kilde for glukose ettersom de tas hurtig opp fra tarmen.

Hvorfor nukleotider? Nukleotidene er viktige for dannelsen av nytt genmateriale og for å danne en rekke forskjellige forbindelser, som er viktig for energiomsetningen og syntese av proteiner i cellene. Disse næringsstoffene er betinget essensielle fordi kroppen ikke alltid kan danne tilstrekkelige mengder selv til å dekke behovet. Noen av kroppens organer har et større behov for nukleotider enn andre. Tarmslimhinnen er et slikt organ. En funksjonell tarmslimhinne er viktig for maksimalt opptak av næringsstoffer, og for å beskytte kroppen mot infeksjoner. Dessuten er nukleotidene viktige for et optimalt fungerende immunapparat; det er alminnelig akseptert at fysisk prestasjonsevne er positivt knyttet til immunfunksjonen.



Tilsetning av NutriPeptin™ til Restitution™ Sport fører til at blodsukkerivået i blodet etter inntaket reduseres raskere enn ellers. Jo hurtigere glukose forsvinner fra blodet jo hurtigere tas glukose opp i cellen, og jo raskere bygges glykogenlagrene opp igjen.

Hva gjør Restitution™ - Sport ?

Restitution Sport er først og fremst designet for hurtig igangsetting av restitusjonsprosessen, for derved å opprettholde konkurranseevnen eller få full effekt av treningen. *NutriPeptin™*, som er det marine proteinhydrolysatet (eller peptidene) i produktet, øker opptaket av glukose fra blodet og inn i cellene. Dette bidrar til hurtig restitusjon av glykogenlagrene, og dermed energilagrene i kroppens organer. Samtidig tilføres det raskt energi til proteinsyntesen, dvs. gjenoppbygging av muskelfibre samt utvikling av ny muskulatur i forbindelse med formutvikling. Videre stimulerer produktet funksjonen til tarmepitelet (det ytterste celledaget i tarmen, og som står for opptaket av næringsstoffene) samt immunforsvaret både i

tarmen og det uspesifikke immunsystemet. Et velfungerende immunsystem er viktig for en rask restitusjon. I tillegg til å tilføre energi til proteinsyntesen blir også selve proteinsyntesen stimulert ved at produktet inneholder en kombinasjon av protein og peptid.

Gjenoppbygging av glycogenlagre i muskulaturen og derved også funksjonaliteten og yteevnen, er et vesentlig element i restitusjonsprosessen.

Hva skiller *Restitution™ - Sport* fra andre produkter?

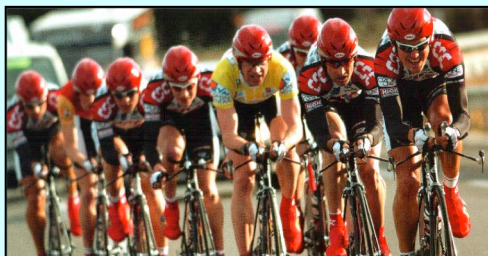
Produsenter av sportsernæringspreparater er vanligvis opptatt av å levere et produkt i flest mulige former, f.eks. et pulver, en gel eller en såkalt "bar" (sjokoladeplate), og legger derfor vekt på å møte utøverens behov gjennom å tilby et stort utvalg av produkter. Ofte er preparatene ulike former for energidrikker, som har det til felles at de bare inneholder karbohydrater, eller de er rene proteinpreparater, som har det til felles at de inneholder høyest mulig protein i form av ulike konsentrater eller proteinisolater. Noen preparater inneholder både protein og karbohydrat, og markedsføres som "recovery"-preparater uten annen dokumentasjon enn uspesifikk henvisning til internasjonal litteratur. Andre preparater er ofte påstått prestasjonsfremmende fordi de er tilsatt ulike forbindelser slik som kreatinin, carnitine, glutaminpeptid eller ulike former for antioxidant (f.eks. antocyaner fra blåbær). Felles for disse er at de påstås prestasjonsfremmende *fordi* de inneholder denne spesifikke komponenten.

Idrettsutøvere, særlig utøvere av utholdenhetsidretter, har et større behov for protein enn det som er vanlig; det er likevel viktigst at ernæringspreparater inneholder de riktige næringsstoffene i innbyrdes riktig forhold.

NutriMarine Life Science AS har tatt sikte på sette sammen problemorienterte produkter, ofte formulert av utøverne på følgende måte: "Hvordan skal jeg spise før en konkurranse, under konkurransen, og ikke minst, etter en konkurranse?". NMLS har tatt utgangspunkt i at restitusjonsprosessen *ikke* knyttet til spesifikke komponenter av typen antioksidanter, glutaminpeptider etc., men er en lang mer kompleks prosess, som forutsetter at alle næringsstoffene er tilstede samtidig og i et riktig forhold. Ernæringspreparatet for restitusjon er det første i en serie på tre forskjellige sportsernæringspreparater, som bygget opp for å tilfredstille kroppens mer komplekse behov for næringsstoffer i en konkurranse/treningsituasjon; (1) *PreComp™ Sport* før konkurranse/trening, (2) *Booster™ Sport* for bruk under konkurranse/trening og (3) *Restitution™ Sport* etter konkurranse/trening. I motsetning til andre de andre produktene i markedet er *Restitution™ Sport* et ernæringspreparat og ikke et kosttilskudd. *Restitution™ Sport* inneholder ingen tilsetningsstoffer med unntak av naturlige fargestoffer (rødbetfarge i jordbærvarianten). Ettersom produktet bare inneholder godkjente næringsmiddel ingredienser vil produktet heller ikke inneholde stoffer, som kan mistenkes å være ulovlige prestasjonsfremmende stoffer.

Hvem bruker *Restitution™ - Sport* ?

Mange profilerte idrettsutøvere bruker *Restitution™ Sport*. Den første som tok det i bruk var Kurt Asle Arvesen, som kjører for det profesjonelle sykkellaget Team CSC; han brukte det første gang under Tour de France i 2005. Høsten samme året ble det testet av reservene på ishockeylandslaget under A-VM i Riga etter anbefaling av og under tilsyn av landslagslegen, Ole Fosse. Etter suksessen til Kurt Asle Arvesen i Touren,



Team CSC har base i København, og ledes og eies av den tidligere Tour de France vinneren Bjarne Riis. Laget har i 2 år vært rangert som verdens beste profesjonelle sykkellag med flere profilerte sykklistere, deriblant vår egen Kurt Asle Arvesen.

og etter å ha testet preparatet på treningsleir i Toscana begynte hele Team CSC med Ivan Basso i spissen å bruke preparatet til restitusjon. Laget brukte *Restitution™ Sport* i hele sesongen 2006 både under Tour de France, i Giro d'Italia og i Spania Rundt. Blant rytterne gikk preparatet bare under navnet "det norske pulveret" og ble svært populært ettersom det faktisk førte til en mer effektiv restitusjon, som er avgjørende i store etapperitt. Også en av de kommende profilene innenfor sykkel, Evald Boasson Hagen, er fast bruker av *Restitution™ Sport*. Innenfor ishockey er Lillehammer Ishockeyklubb med Ole Eskil Dahlstrøm i spissen en dedikert bruker. Innenfor svømming er Vestkantsvømmernes elitesvømmere brukere med Alexander Dale Oen i spissen; faktisk har Vestkantsvømmerne

som deltok i VM 2007 i Australia brukt Restitution™ Sport både under oppkjøringen til VM og også under konkurransen. Også Nettet Cykleklubb Elite, som trenes av Vegard Øverås Lied (dobbel Nordisk mester på sykkel), og som er det norske laget til Kurt Asle Arvesen samt Knut Anders Fostervold vil bruke Restitution™ Sport i sesongen 2007.

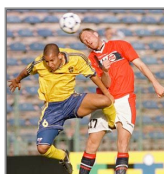
Når skal en bruke *Restitution™ - Sport* ?



Restitution™ Sport er først og fremst utviklet for å sette i gang restitusjonsprosessen *etter* trening og konkurranse, men det også kan brukes til å ta inn næring *under* trening og konkurranse. Restitution™ Sport skal fortrinnsvis drikkes umiddelbart etter trening eller målgang, men ikke senere enn 30 minutter etter målgang. Drikken er best dersom den drikkes kald. Drikkekonseptet er designet for bruk i forbindelse med utholdenhetsidretter, og dessuten i forbindelse med idretter eller trening hvor en kjører flere konkurranser eller økter per dag.

Hva er anbefalt dosering?

Et vanlig spørsmål er om høye doser av Restitution™ Sport kan være skadelige. Svaret på det er at produktet er et *ernæringspreparat* satt sammen av vanlige næringsmiddelrediensere. Det er derfor ingen mulig-



het for at et høyt inntak av preparatet vil ha skadelige effekter; i så fall vil også høyt inntak av vanlige matvareprodukter være skadelig, og det er jo det som kjent ikke! Det er altså ikke "farlig" å spise for mye Restitution™ Sport.


Ingen kan spise seg først over mål, men riktig ernæring er et avgjørende element for å oppnå den såkalte "competitive edge", dvs. være best når det gjelder.

Ettersom produktet ikke skal erstatte det vanlige kostholdet (som er den viktigste ernæringsrelaterte restitusjonsfaktoren!) pleier en å anbefale et inntak på mellom 50 til 100 gram pulver blandet i 200 til 300 mL vann tilsvarende henholdsvis 200 til 400 Kcal avhengig av trenings eller konkurransetype og varighet. Inntak utover 100 gram er ikke nødvendig ettersom produktet først og fremst skal sette i gang restitusjonsprosessene, og ikke være en måltidserstatting. Mengde vann (eller en annen ikke-kullsyreholdig væske) er en smakssak; det viktige er mengden pulver.

*The Essence of Nutrition
is
Nutrient Interaction*

- meaning that any nutrient should be considered as only one of many working in concert for optimal cell and body development and function

Consequently, formulated nutrition preparations addressing body restitution after strong physiologically stress situations such as surgery, heavy work-outs and sport competition events should comprise all vital nutrients in right proportions optimized for the recovery processes.



**For mer informasjon om ernæring og idrett - gå inn på:
www.restitution.no**