



## Pressmeddelande

### **Gainomax lanserar Gainomax Recovery Long Distance – en återhämningsdryck för uthållighetsidrottare**

**Gainomax lanserar nu Gainomax Recovery Long Distance. Gainomax Recovery Long Distance är en mjölkbaserad återhämningsdryck som är speciellt utformad till återhämtning efter uthållighetsidrott såsom löpning, skidåkning eller cykling. Den nya återhämningsdrycken innehåller både protein och kolhydrater, samt salt för en maximal återhämtning efter ett långt träningspass. Produkten är ämnad för seriösa idrottare som har tydliga mål med sin träning.**

I samband med långa träningspass hinner kroppen förlora en hel del energi. Gainomax, som tidigare har Gainomax Recovery, Gainomax Energy Bar och det senaste tillskottet Gainomax Protein Bar i sitt produktsortiment, har tagit fram en ny återhämningsdryck anpassad till uthållighetsidrott - Gainomax Recovery Long Distance, som intas efter ett längre träningspass.

– Gainomax Recovery Long Distance ersätter inte en måltid utan hjälper till att maximera effekten av din träning genom en snabb återhämtning direkt efter, säger Rikard Höög, Brand Manager på Gainomax.

Produkten är utvecklad för seriösa idrottare som tränar regelbundet och som är medvetna om vilken energi de behöver inta före, under och efter ett träningspass. Gainomax Recovery Long Distance är mjölkbaserad och innehåller en större mängd kolhydrater än den befintliga återhämningsdrycken i sortimentet, Gainomax Recovery. Innehållet är därmed väl anpassat för återhämtning efter längre träningspass där energi och vätska går förlorad under en lång tid.

– Många uthållighetsidrottare är duktiga på uppladdning och intag av energi innan och under långa pass, men glömmar de viktiga 30 minuterna direkt efteråt. Vi har utvecklat den här produkten för att underlätta för dessa utövare att fylla den luckan på ett lättillgängligt sätt, säger Rikard Höög.

#### **Produktens sammansättning vetenskapligt framtagen**

Gainomax Recovery Long Distance är, precis som Gainomax övriga produkter, framtagen utifrån vetenskapliga rekommendationer. Enligt Vetenskapliga rådet\* är det viktigast att ersätta förlorade kolhydratlager i lever och muskler, samt att fylla på med vätska och elektrolyter som förloras i svett – direkt efter träningen. Om kolhydratlagren skall kunna återfyllas under 24 timmar krävs ett första intag av kolhydrater inom 30 minuter efter aktiviteten. Om kolhydraterna dessutom intas tillsammans med proteiner stimuleras proteinsyntesen.

– Aktuella trender som talar emot att man behöver kolhydrater efter träningen är väldigt missvisande. Vetenskapen visar klart och tydligt på fördelarna med intag av kolhydrater efter träning, så skräcken som många har är obefogad, säger Rikard Höög.

Gainomax Recovery Long Distance innehåller 76g kolhydrater och 16g protein (per 330ml förpackning). Återhämtningsdrycken innehåller även salt för att hjälpa till att återställa vätskebalansen. Under ett längre träningspass där du svettas förlorar du stora mängder natrium, vilket måste ersättas. Rekommendationen är att dricka 150% av den vätskevolym man tappat, så vatten tillsammans med Gainomax Recovery Long Distance ger utövaren bästa förutsättningen till en snabb återhämtning.

Gainomax Recovery Long Distance finns att köpa i dagligvaruhandeln från och med vecka 36. Ca pris i butik: 16-19 kr.

## Näringsdeklaration

### Gainomax Recovery Long Distance Vanilla

*Näringsinnehåll per förpackning (330 ml)*

Energi (kJ/Kcal)	1600/390
Protein (g)	16
Kolhydrater (g)	76
varav sockerarter (g)	17
varav stärkelse (g)	59
varav laktos (g)	<3
Fett (g)	1,5
varav mättat (g)	1
Fiber (g)	0
Natrium (g)	0,28
Riboflavin (mg)	0,41
Vitamin B12 (µg)	1,6
Kalcium (mg)	412

### Gainomax Recovery Long Distance Chocolate

*Näringsinnehåll per förpackning (330 ml)*

Energi (kJ/Kcal)	1600/390
Protein (g)	16
Kolhydrater (g)	76
varav sockerarter (g)	17
varav stärkelse (g)	59
varav laktos (g)	<3
Fett (g)	1,5
varav mättat (g)	1
Fiber (g)	0
Natrium (g)	0,28
Riboflavin (mg)	0,40
Vitamin B12 (µg)	1,6
Kalcium (mg)	408

## För mer information, kontakta:

Rikard Höög

Brand Manager

Tel: 090-18 28 00

[rikard.hoog@norrmejerier.se](mailto:rikard.hoog@norrmejerier.se)

## För praktiska frågor, bilder eller produkttest, kontakta:

Helena Skarle

Wenderfalck

Tel: 0733-67 66 82

[helena@wenderfalck.com](mailto:helena@wenderfalck.com)

### **Om Norrmejerier**

Norrmejerier Ek. Förening är norrlänningarnas mejeri. Vi förädlar årligen ca 192 miljoner kg norrländsk mjölk på våra mejerier i Umeå, Luleå och Burträsk till högklassiga mejeriprodukter som mjölk, fil, grädde och ost. Vi har unika varumärken som Västerbottensost®, Verum®, Gainomax® och JOKK® bärdryck. Norrmejerier ägs av ca 630 bönder i Norrbotten, Västerbotten och Västernorrland, sysselsätter ca 475 årsanställda och omsätter ca 1,8 miljarder kronor per år.

### **\*Om Vetenskapliga rådet**

I Gainomax arbete med att utveckla och förbättra våra produkter nyttjar vi kunskaperna från vårt Vetenskapliga råd. Syftet med det Vetenskapliga rådet är att diskutera den senaste forskningen inom nutrition i allmänhet och sportnutrition i synnerhet, för att Gainomax ska kunna erbjuda ett trovärdigt sortiment av sportnutritionsprodukter. Vetenskapliga rådet består av representanter från Umeå centrum för idrottsvetenskap och Institutionen för Kostvetenskap vid Umeå Universitet samt personal från Norrmejerier.