

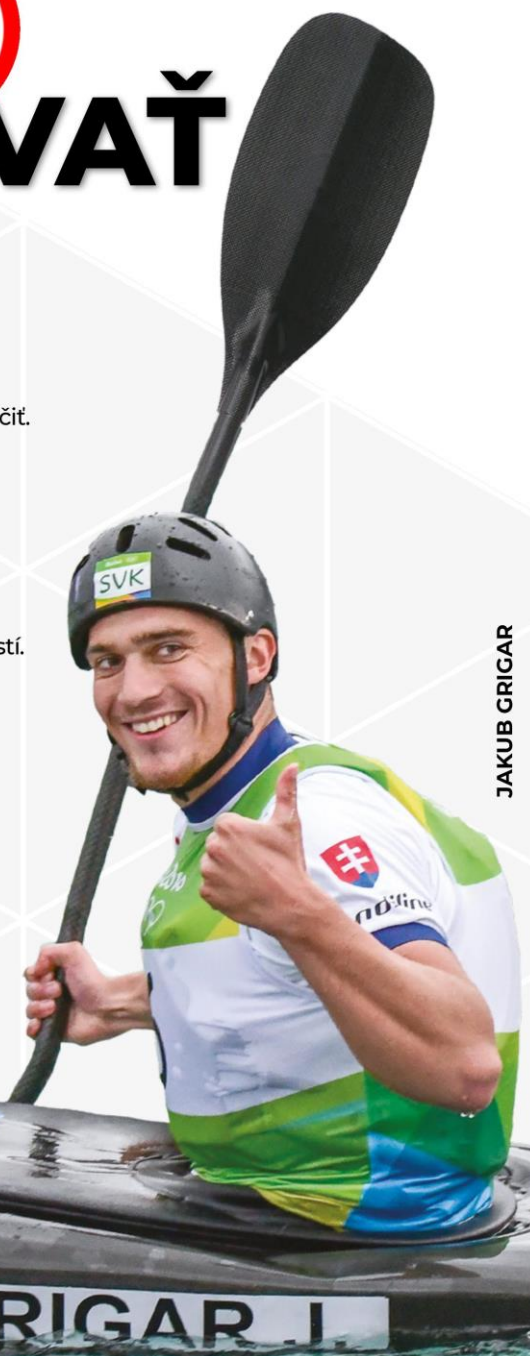


EURÓPSKY OLYMPIJSKÝ FESTIVAL MLÁDEŽE
2022 BANSKÁ BYSTRICA



Desatoro PREČO NEDOPOVAŤ

- 1** Chceš vyniknúť v športe, tak nedopuj a využi svoj jedinečný potenciál!
- 2** Kdekoľvek vo svete ťa môžu potrestať za doping.
- 3** Nie si iba podvodník, ale môžu ťa aj doživotne vylúčiť.
- 4** Užívanie dopingu má vážne vedľajšie účinky a zdravotné riziká.
- 5** Ak dopuješ, nemôžeš byť skutočne hrdý na svoje výsledky, lebo nie sú skutočné.
- 6** Budeš musieť klamať veľa ľuďom a mať veľa tajností.
- 7** Pozor na výživové doplnky.
- 8** Je lepšie čestne prehrať ako vyhrať podvodom.
- 9** Ak ťa niekto núti k dopingu, nahlás to.
- 10** Staň sa šampiónom bez dopingu.



JAKUB GRIGAR



SPORT & SLOVAKIA
GOOD IDEA

MESTO BANSKÁ BYSTRICA

Sú výživové doplnky bezpečné?

Regulácia predaja výživových doplnkov je omnoho voľnejšia ako pri liekoch. Preto si nemôžeš byť nikdy istý, že obsah látok uvedených na obale skutočne zodpovedá realite.

Veľa športovcov, ktorí užívali doplnky výživy, boli následne pozitívne testovaní bez toho, aby tušili, že robia niečo zakázané. A ako vieme, aj takéto nálezy končia väčšinou zákazom športovej činnosti.

Naučte sa ROZPOZNAŤ výstražné znamenia alebo čo môžete urobiť, aby ste ZNÍŽILI riziko pozitívnych antidopingových výsledkov či nežiaducich účinkov na vaše zdravie

Výživové doplnky, ktoré vykazujú ktorúkoľvek z nižšie uvedených vlastností, predstavujú zvýšené antidopingové alebo zdravotné riziko.

1. Vyhýbajte sa doplnkom, ktoré majú na etikete uvedené zakázané látky.
2. Vyhýbajte sa doplnkom firiem, ktoré predávajú produkty obsahujúce látky zakázané v športe.
3. Vyhýbajte sa výrobkom podporujúcim rast svalstva, chudnutie alebo skvalitnenie sexuálneho života či „energetickým“ doplnkom.
4. Dávajte si pozor na firmy, ktoré obchodujú s výrobkami z ktorejkoľvek z horeuvedených kategórií.
5. Dávajte si pozor na zložky končiace na -ol, -diol alebo -stene a zložky, ktoré obsahujú veľké množstvo čísel.
6. Vyhýbajte sa doplnkom, o ktorých sa tvrdí, že môžu predísť alebo vyliečiť chorobu.
7. Pozor na tvrdenia ako „najnovší vedecký objav“ alebo „tajný recept“ či „čo vám experti nepovedia“, tiež pozor na používanie naoko pôsobivo znejúceho vedeckého žargónu.
8. Pozor na tvrdenia, že produkt je „alternatívou k liekom na predpis“.
9. Stavajte sa skepticky ku „klinickým štúdiám“, reklamám s fotografiami doktorov a pod.
10. Pozor na bylinné produkty a výraz „čisto prírodné“.
11. Vyhýbajte sa produktom obsahujúcim veľké množstvo zložiek alebo také zložky, ktoré nepoznáte.
12. Vyvarujte sa produktom, ktoré neboli testované kvalifikovanou treťou stranou.
13. Vyvarujte sa „patentovaných zmesí“.
14. Vyhýbajte sa produktom, ktoré majú veľa nepriaznivých účinkov.

Jedinou cestou k zlepšeniu TVOJHO športového výkonu je kvalitný tréning a správna regenerácia!

P.S. Vieš, čo je najdôležitejšie pre regeneráciu? Myslíš, že sú to BCAA? Proteíny? Doping?

... Pre REGENERÁCIU je najdôležitejší spánok! Tak odlož večer mobil, poriadne sa vyspi, a nebudeš potrebovať žiadne zaručené produkty na dobrú regeneráciu!