**Jak zrobić domowy izotonik?**

**Zastanawiasz się jak zrobić domowy izotonik? Zachęcamy do przeczytania naszego artykułu, z którego poznasz sprawdzone przepisy.**

**Domowy izotonik - przepisy**

W sklepach znajdziemy wiele napojów izotnicznych, które uzupełniają naszą gospodarkę wodno-elektrolitową w organiźmie. Produkty ze sklepowych półek zawierają w składzie konserwanty. Świetnym pomysłem, jest [domowy izotonik](https://www.eazymut.pl/blog/domowy-izotonik-blog-eazymutpl-n69) ze świeżych składników. Pierwszy przepis jest uniwersalny. Składa się z 0,5 litra wody mineralnej, 2 łyżek miodu, 0,5 cytryny, kilku listków mięty oraz małej szczypty soli. Wszystkie składniki dodać do wody i wymieszać. Kolejnym przepisem jest izotonik na chłodniejsze dni. Składa się z 0,5 pomarańczy, 0,5 litra wody, kilku plasterków imbiru, 2 łyżek cukru oraz szczypty soli.



**Dlaczego warto pić domowy izotnik?**

Jeśli jesteśmy osobami aktywnymi fizycznie to nasze organizmy potrzebują większej ilości witamin i elektrolitów. Właśnie dzięki **domowemu izotonikowi** możemy to wszystko dostarczyć naszemu organizmowi. Jest to duża lepsza opcja, niż produkty ze sklepu, które są wysoko przetworzone.

**Alternatywna opcja dla izotonika**

Jeśli nie mamy czas na przygotowanie takiego *domowego izotoniku* warto w sklepie sięgnąć po wodę kokosową, która spełnia podobne właściwości. Jest to duża lepsza alternatywa niż wybór sztucznych izotników ze sklepu. Pamiętajmy, że po aktywności fizycznej organizm powinien się odpowiednio zregenerować i przyswoić określoną liczbę elektrolitów i witamin.