

Grüner Tee – ein Sportgetränk

17.08.2016, 09:13 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *soundbites*



Viele Sportgetränke, die der Leistungssteigerung sowie der Muskelregeneration dienen, sind nicht gerade optimal: Meist handelt es sich um komplett oder fast komplett künstlich hergestellte Getränke, die zudem oft einen hohen Zuckergehalt haben. Dabei gibt es eine viel gesündere, wohltuendere Alternative: Grünen Tee, insbesondere Matcha und Gyokuro. Denn während Matcha den Körper zugleich entspannt, aber auch aufputscht und die Leistungsfähigkeit – also etwa Ausdauer und Schnelligkeit – steigert, hilft Gyokuro nach dem Sport bei der Regeneration.

Warum ist Matcha das optimale Getränk vor dem Sport?

Matcha enthält nicht nur eine bekömmliche und leistungsstärkende Variante von Koffein, sondern auch jede Menge Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, die den Körper anregen und zudem auch die Fettverbrennung ankurbeln und den Grundumsatz steigern. Gerade also, wenn auch Abnehmen mit ein Ziel des Sporttreibens ist, ist Matcha wirklich optimal. Wichtig ist aber, Matcha nicht direkt vor dem Sport zu trinken, sondern eine halbe bis ganze Stunde vorher und nach 10 Minuten ein Glas reines Wasser nachzutrinken. Wer sich nicht ständig einen Matchatee kochen möchte, kann hin und wieder auch auf Unicity Matcha zurückgreifen, ein köstliches Nahrungsergänzungsmittel mit Matcha Pulver und vielen weiteren wertvollen, natürlichen Zutaten.

sportler

Gyokuro nach dem Sport: Regeneration und Nährstoffversorgung

Kurz nach dem Sport tut eine frische Tasse Gyokuro Tee besonders gut, eine andere Sorte des Grünen Tees. Gyokuro hat, ebenso wie Matcha, einen hohen Gehalt an Aminosäuren und L-Theanin, zusätzlich sind im Gyokuro auch ätherische Öle und Fettsäuren enthalten und diese Mischung macht Gyokuro zum idealen Getränk nach dem Sport: So wird der ausgepowerte Körper wieder mit frischen Nährstoffen versorgt, zusätzlich kommt der Sportler runter und entspannt sich, während die Muskeln regenerieren.

Sport- und Teepausen einlegen

Obwohl sowohl Sport, als auch Grüner Tee äußerst gesund und wohltuend für den Körper sind, ist es ratsam, dem Körper

von beidem auch mal eine Auszeit zu gönnen. Zwei bis drei Tage ohne Sport und Grünen Tee tun dem Sportler gut und wecken schon die Vorfreude auf die nächste Tasse Matcha, bevor es losgeht mit dem Sport.

Mehr Details und Infos zu diesem Thema gibt's hier: <http://matchaenergy.net>

Portrait

Unicity Produkte und das Unicity Franchise

Unicity Matcha ist eine Mischung aus Unicitys exklusivem Chi-Oka Matcha Grüntee, Blaubeeren, Guarana, Yerba Mate und weiteren natürlichen Zutaten und steckt voller Antioxidantien. Bios Life Matcha unterstützt das gesunde Nervensystem, fördert den Stoffwechsel und verleiht Ihnen neuen Schwung. Das wohlschmeckende und erfrischende Getränk bringt Vitalität in Ihr Leben.

News-ID: 914867 • Views: 889 (Stand: 26.04.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/914867/Gruener-Tee-ein-Sportgetraenk.html>