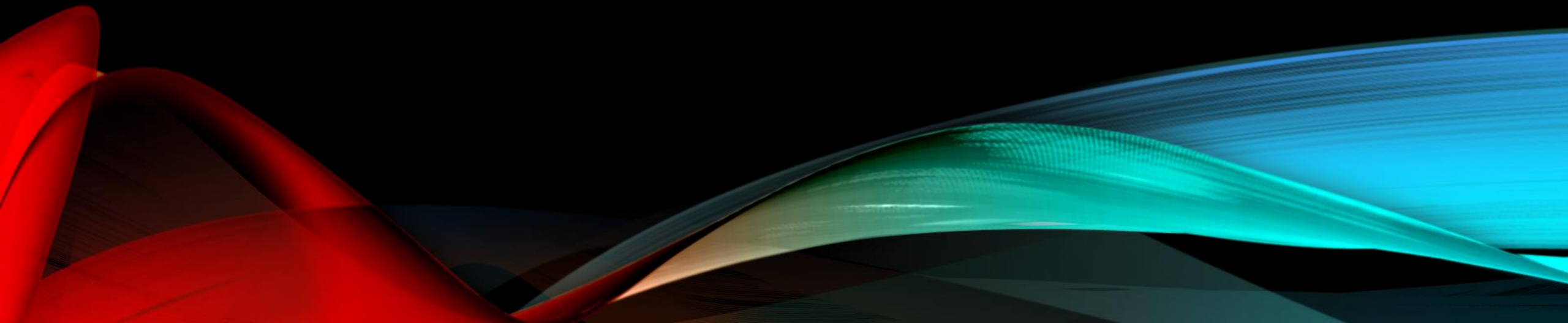


# LOKAVERKEFNI 2016

Elsa Rún, Eva og Viktoría Dís.

<http://velsa2.wix.com/lokaverkefni2016>

**Hversu skynsamleg er  
neysla íþróttadrykkja?**



# UMFJÖLLUNAREFNI

- Íþróttadrykkir:
  - -Amino Energy
  - -C4-preworkout
  - -Powerade
- 
- Notkun íþróttadrykkja



# INNIHALD VERKEFNISINS

- Könnun á SurveyMonkey
- Viðtöl
- Könnun hjá meistaraflokki kvenna ÍBV
- Fróðleikur um íþróttadrykki
- Bæklingur
- Heimasíða
- Niðurstöður

# KÖNNUN Á SURVEYMONKEY

- Við bjuggum til könnun á SurveyMonkey.com.
- Um 400 manns tóku könnunina.
- Við létum könnunina inná ípróttastelpuhóp á facebook.
- Spurningar fjölluðu um ípróttadrykki og notkun þeirra.



SurveyMonkey®

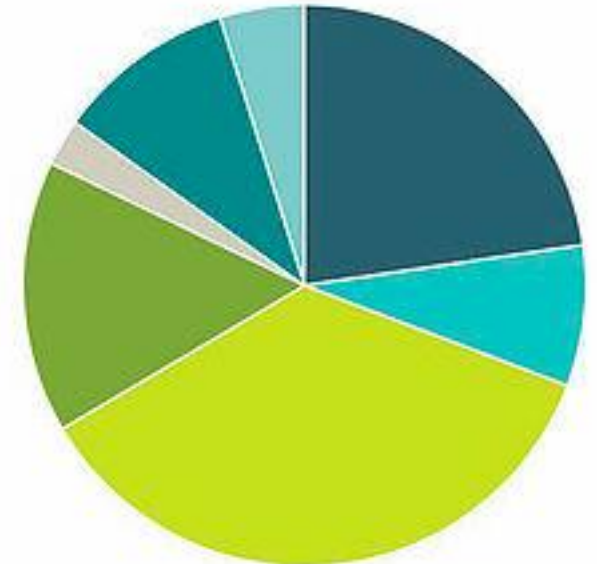


# SPURNINGAR ÚR KÖNNUN

- **42%** Drekkja íþróttadrykki út af því að þeim finnst þeir góðir
- **15%** Drekkja þá út af þeir brenna eða svitna meira
- **67%** Finnst þau fá aukna orku
- **29%** Drekkja þá til þess að koma sér á æfingu
- **5%** Völdu ekkert af ofantöldu
- **19%** Drekkja ekki íþróttadrykki
- **9%** Völdu annað

4. Í hvaða tilgangi notar þú íþróttadrykki?

(Hægt að velja fleiri en einn svarmöguleika)



# VIÐTÖL

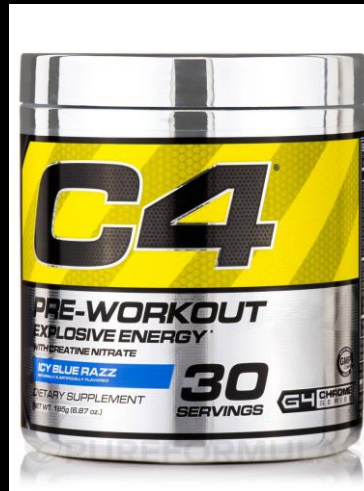


- **Við tókum viðtal við átta einstaklinga:**
- Elísabetu Reynisdóttur næringarfræðing
- Bjarneyju Bjarnadóttur einkaþjálfara
- Margréti Láru landsliðskonu í fótbolta
- Önnu Úrsúlu landsliðskonu í handbolta
- Guðbjörgu Guðmanns handboltakonu
- Rögggu Run sunddrottningu og þjálfara
- Söru Rún einkaþjálfara
- Hafdísi Kristjánsdóttur yoga kennari



# ÍÞRÓTTADRYKKIR

- Íþróttadrykkir eru svaladrykkir sem innihalda kolvetni og steinefni.
- Íþróttadrykkir koma í fljótandi formi einnig í duftformi með leiðbeiningum um íblöndun vatns.
- Íþróttadrykkir geta valdið aukaverkunum eins og t.d. höfuðverk, hjartsláttatrufnunum, kvíðaeinkennum o.s.frv.





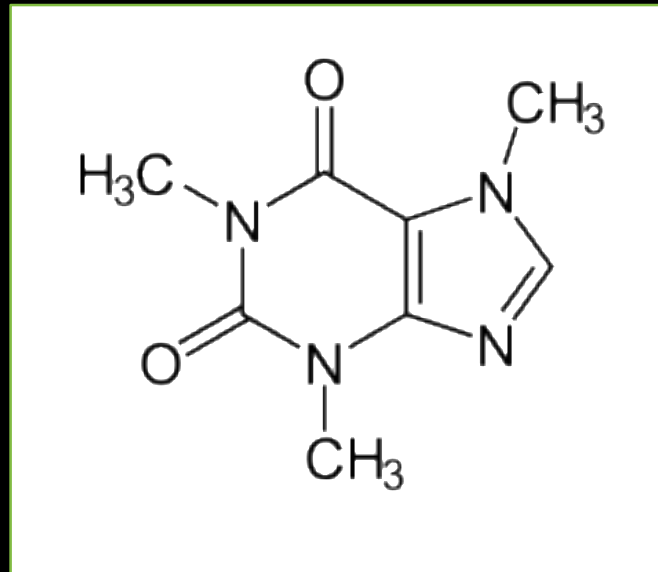
# BROT ÚR KASTLJÓSI

- <https://www.youtube.com/watch?v=3auK24TQGRY>

# HVAÐ VAR MERKILEGAST?

- Hversu miklar aukaverkanir
- Magn koffíns í einum skammti

**KOFFÍN:** HVERSU  
MIKIÐ ER OF MIKIÐ?



# VISSIR ÞÚ AÐ...

- Koffíníkn er algengasta fíkn í heimi.
- Mjög algengt er að fólk hafi ofurtrú á íþróttadrykkjum.
- Íþróttadrykkur gerir þig hvorki hraðari né betri í þinni hreyfingu.



# NIÐURSTÖÐUR

- Við teljum neyslu íþróttadrykkja ekki skynsama.
- Of mikið magn af koffíni og sykri.
- Verður auðveldlega háður.
- Festist í vítahring.
- Hætta á slæmum aukaverkunum.
- Dýrt (einn skammtur af amino kostar 100 kr, c4 233 kr.)
- Powerade er skárri kostur.
- Powerade inniheldur ekki koffín.
- Íþróttadrykkir eru engin töfralausn.
- Vatn og hollur matur.





# HEIMILDIR

- Allar heimildir eru að finna á þessari síðu  
<http://velsa2.wix.com/lokaverkefni2016#!heimildir/ck0q>

TAKK FYRIR OKKUR!



<http://velsa2.wix.com/lokaverkefni2016>