

陈盆滨100天100个马拉松今日开跑

纽崔莱全程助力,预计6月14日抵达德州

4月2日,陈盆滨“挑战100·一执跑”百日连续马拉松挑战在广州小蛮腰附近的海心沙广场鸣枪起跑,中国著名篮球运动员姚明、网球运动员郑洁也陪同陈盆滨一起开跑。陈盆滨将在7月10日完成所有挑战。在起跑前,陈盆滨前往安利广州生产基地进行全面的健康监测,全球保健食品领导品牌安利纽崔莱将为陈盆滨提供全程营养支持。据了解,陈盆滨将于6月14日-15日抵达德州市。

安利大中华市场副总裁余放表示,安利纽崔莱以“运动+营养=健康”为品牌理念,10余年来一直不遗余力地推广大众体育运动。陈盆滨的创举,彰显了不断挑战自我的体育精神,也为推广跑步运动做出了贡献。为此,安利纽崔莱在沿线城市发起了“我身边的马拉松”活动,向公众普及长跑知识。同时,作为中国奥委会赞助商,纽崔莱品牌征集更多网友参与“和陈盆滨一起助力北京2022”加油征集中,为中国申办2022年冬奥会送去祝福。

自4月2日至7月10日,中国极限马拉松名将陈盆滨将挑战史无前例的壮举,连续100天跑100个马拉松,陈盆滨将携手百位嘉宾前行,完成总长4219.54公里的挑战。据悉,为保障陈盆滨的安全顺利地地完成此项挑战身体极限的行程,主办方特别邀请安利纽崔莱品牌全程陪伴,为陈盆滨提供个性化的营养方案建议及营养产

品支持。

陈盆滨是中国著名的极限马拉松运动员,专门征战地形复杂、距离百公里以上的顶级极限马拉松比赛。去年,他赢得南极100公里极限马拉松冠军,成为首位顶级极限马拉松中国籍优胜者的同时,也谱写了七大洲顶级极限马拉松完赛大满贯的神话。这段4219.54公里的征程,将从广州展开。陈盆滨沿着东南海岸,穿越广东福建后,回到老家浙江;继而坚持北上,途径上海、江苏、山东、河北、天津,最终在7月10日抵达首都北京,完成传奇跑旅。

跨越100天30余个城市的漫长马拉松征程,陈盆滨不仅需要面临身体耐力的极端征程,同时也需要经历南方暖春潮湿、江南梅雨以及北方酷暑的挑战。在这个过程中,安利纽崔莱特邀团队为陈盆滨制定了针对性地营养保障方案,不断审视陈盆滨的身体饮食状况,不仅保障其必须的

蛋白质、水溶性维生素的摄入补充,保障肌肉损伤的及时恢复,同时从营养的角度给出建议,帮助他缓解身体疲劳,调节免疫力。纽崔莱也将为陈盆滨提供其必需的营养产品支持。纽崔莱特邀团队也为普通跑者提供了膳食营养建议,包括摄入优质蛋白、注意水溶性维生素B、C的补充及抗氧化植物营养素的摄入,长跑爱好者可以据此审视自己的膳食清单进行调整。

80余年来,纽崔莱作为直销巨头安利旗下品牌,凭借着雄厚的科研实力、从种子到成品的严格质量把控、个性化优质服务以及成功的品牌管理,已连续多年雄踞世界膳食补充剂及中国保健食品行业第一品牌宝座。以蛋白质粉、倍立健片领军的28款纽崔莱产品,也成为中国消费者心目中食品安全及卓越品质的象征。2000年纽崔莱开启奥运合作,成为中国体育代表团营养保健食品。



陈盆滨挑战100出发仪式,安利大中华区市场副总裁余放女士致辞。



陈盆滨挑战100陪跑团。



安利大中华区市场副总裁余放女士和陈盆滨等一起启动挑战100。

“和陈盆滨一起助力北京2022”加油自拍征集活动

参与方式:

扫二维码获取活动H5页面,上传加油手势参与线上互动评奖,并通过图片实现二次传播。后续将提供在线传播活动套装推荐给大家,并介绍相关操作指引。



纽崔莱为陈盆滨定制的营养保障方案

运动而不注重营养补充会导致疲劳加重、免疫力下降、运动损伤、衰老加速等诸多问题,不但没有起到锻炼强体的目的还会增加机体损耗,损伤身体健康。

陈盆滨一执跑项目在100天

内挑战100个马拉松极限,本身属于耐力性运动,所以应注意调整膳食结构,更加注重营养流失和补充。首先马拉松运动中消耗大、流汗多,应注意补充糖类和水份,此外电解质也损失较多,应注意及时补充。另外耐力运动

属于有氧运动,运动过程中会产生较多的自由基,补充抗氧化物质以及维生素等可以有效减少自由基损害。

运动大体可以分为三个阶段,运动前的准备期,运动中及运动后的恢复期。

不同阶段的营养补充有讲究

运动前

胃的排空通常需要2-4小时,所以运动前两小时不要吃正餐。运动中肌肉需要消耗大量的葡萄糖,血液中的葡萄糖在运动中消耗很快,所以需要肌糖元和肝糖原的补充,摄入足够的主食可以帮助储存更多的糖原以备运动时的消耗。摄入适当的优质蛋白质可以帮助运动中肌肉的损伤及时修复。同时,充足的维生素和矿物质等营养元素的摄入可以保证身体处于一个最佳的状态。

运动中

最关键的补充就是水分,但应少量多次,通常每十五分钟就需要补充水。运动超过一个半小时身体就开始动用蛋白质作为能量物质。所以补充糖类可以减缓蛋白

质的消耗,而适量蛋白质补充也可以缓解疲劳,同时需要补充B族维生素等,迅速恢复体力,提高运动成绩,同时补充在汗液中大量损失的电解质,防止肌肉抽筋。

运动后

运动后的恢复对于锻炼效果的产生至关重要,在这一时期应注意全面均衡的营养补充,尤其是碳水化合物、蛋白质,维生素和矿物质的补充。此外,提高免疫力和抗氧

化的营养物质也应充分补充。

小贴士:运动员维持正常的免疫功能,防止生病非常重要,适当服用增强免疫力的保健功能产品也有必要(基础免疫)。

Q&A:

Q:普通跑者是否也适合这个套餐?

A:营养补充需要因人而异,普通跑者需要不断关注和记录自己的膳食情况,并进行及时调整,在膳食明显缺乏时可以考虑使用膳食补充剂产品。进行耐力性运动的人都适合这个套餐,比如:长跑、长距离自行车、长距离游泳、爬

山、徒步等等。因为耐力性运动消耗大,流汗多,所以应注意补充糖类、水,此外水溶性维生素B族及电解质也应注意及时补充。耐力运动属于有氧运动,运动过程中会产生较多的自由基,补充维生素C和E可以有效减少自由基损害。

附:运动需要补充的共性营养

水:运动时肌肉产生大量热量,为了维持体温保持肌肉的功能,需要靠出汗降低体温,流汗会损失大量的水分,故要及时补充充足的水分。

蛋白质:肌肉主要干物质成分就是蛋白质,运动时肌肉会有一定的受损,需要蛋白质来修复,同时大量运动可能会动用蛋白质作为能量来源。因此对于运动爱好者来说,大量补充优质的蛋白质是必须的。

糖类:葡萄糖是体内直

接的供能物质,运动时人体需要大量的糖提供能量,因此要摄入足够的能量物质,主要是碳水化合物,如淀粉和糖等,当然运动时可以喝含糖的运动饮料。

矿物质:运动需要强健的骨骼去支持,所以在运动营养中应加强钙和镁的补充。同时,对锌,铁,铜,硒等微量元素也需要全面补充。

维生素:运动过程中消耗了大量维生素,需要及时补充各类维生素,如B族维生素,Vc、Ve、类胡萝卜素等。