

DuoLife

# Boost Formula FIZZY EASY Electrolyte COMPLEX

Nahrungsergänzungsmittel

**DuoLife Boost Formula FIZZY EASY Electrolyte COMPLEX** ist ein Nahrungsergänzungsmittel in Form von Brausetabletten, basierend auf Elementen und Wirkstoffen, die die Aufrechterhaltung eines angemessenen Wasser- und Elektrolythaushalts, des osmotischen Drucks sowie die Regeneration und Arbeit der Muskeln und die Übertragung von Nervenimpulsen unterstützen. Nach dem Auflösen der Tablette entsteht ein Rehydrationsgetränk, das aus Schlüsselinhaltsstoffen für den Körper besteht: Natrium (das grundlegende Elektrolyt, das hilft, die Wasserverteilung im Körper zu regulieren), Kalium (hilft, den osmotischen Druck von Körperflüssigkeiten zu regulieren) und Glukose (notwendig für die Aufrechterhaltung der normalen Arbeit von Herz und Gehirn). Die entsprechend zusammengestellte Zusammensetzung des Nahrungsergänzungsmittels DuoLife Boost Formula FIZZY EASY Electrolyte COMPLEX ermöglicht es, Flüssigkeitsverluste im Körper schnell wieder auszugleichen. Die Formel des Produkts wurde zusätzlich mit BioPerine®\* angereichert – einer geschützten, patentierten Formel natürlichen Ursprungs mit klinisch nachgewiesener Wirkung, die die Aufnahme von den in dem Nahrungsergänzungsmittel enthaltenen Nährstoffen verbessert.



BioPerine®\*



Synergistische Wirkung



Bequeme Anwendung



Komplexe Zusammensetzung



Multidirektionale Wirkung



Ergänzende Anwendung

## Wann sollte man DuoLife Boost Formula FIZZY EASY Electrolyte COMPLEX verwenden?

Einer der wichtigsten Faktoren, die für das reibungslose Funktionieren des Körpers verantwortlich sind, ist die Bereitstellung einer ausreichenden Menge an Flüssigkeit und Elektrolyten. DuoLife Boost Formula FIZZY EASY Electrolyte COMPLEX enthält Schlüsselinhaltsstoffe für den Körper, wie Natrium, Kalium und Glukose, wodurch es die Aufrechterhaltung des richtigen Wasser- und Elektrolythaushalts und des osmotischen Drucks unterstützt. Es fördert die Regeneration und Arbeit der Muskeln und die Übertragung von Nervenimpulsen. Darüber hinaus wurde die Formel des Produkts zusätzlich mit BioPerine®\* angereichert – einer geschützten, patentierten Formel natürlichen Ursprungs mit klinisch nachgewiesener Wirkung, die die Aufnahme von den in dem Nahrungsergänzungsmittel enthaltenen Nährstoffen verbessert.

**Das Nahrungsergänzungsmittel DuoLife Boost Formula FIZZY EASY Electrolyte COMPLEX ist zur Unterstützung optimaler Körperfunktionen bestimmt bei:**

- ▶ körperlich aktiven Menschen und Menschen, die Sport treiben;
- ▶ Menschen während Infektionen, begleitet von Durchfall, Erbrechen oder hohem Fieber, das zu starkem Schwitzen führt;

- ▶ Menschen, die die Minderung der Folgen übermäßigen Alkoholkonsums einschließlich der Entfernung schädlicher Stoffwechselprodukte unterstützen wollen;
- ▶ Menschen, die eine gute körperliche und geistige Verfassung, Energie und Vitalität erhalten wollen;
- ▶ Menschen mit Müdigkeit, Unwohlsein, Schläfrigkeit;
- ▶ Menschen mit häufigen Muskelkontraktionen, insbesondere der Waden, aber auch mit Zittern der Augenlider oder Lippen;
- ▶ Menschen mit Mundtrockenheit;
- ▶ Menschen mit trockener Haut und trockenen Schleimhäuten;
- ▶ Senioren.

## Wie wirkt DuoLife Boost Formula FIZZY EASY Electrolyte COMPLEX und wie wird das Produkt angewendet?

DuoLife Boost Formula FIZZY EASY Electrolyte COMPLEX ist ein Nahrungsergänzungsmittel auf Basis hochwertiger Inhaltsstoffe, darunter der geschützten, patentierten Formel natürlichen Ursprungs BioPerine<sup>®\*</sup>, mit klinisch nachgewiesener Wirkung, die die Aufnahme von den im Produkt enthaltenen Nährstoffen verbessert.

DuoLife Boost Formula FIZZY EASY Electrolyte COMPLEX unterstützt:

- ▶ Aufrechterhaltung eines optimalen Wasserhaushalts des Körpers;
- ▶ den Körper in Zuständen mit erhöhtem Bedarf an Elektrolyten, d. h. bei starkem Schwitzen, chronischen Erbrechen und Durchfall oder intensiver körperlichen Betätigung;
- ▶ die Aufrechterhaltung des richtigen Energiestoffwechsels;
- ▶ den Körper bei übermäßigem Alkoholkonsum;
- ▶ die Entfernung von Giftstoffen und schädlichen Stoffwechselprodukten aus dem Körper;
- ▶ die Aufrechterhaltung des Blutdrucks auf einem angemessenen Niveau;
- ▶ die Herzfunktion;
- ▶ die Nierentätigkeit;
- ▶ richtige Muskelkontraktilität;
- ▶ die Aufrechterhaltung normaler Gehirnfunktion;
- ▶ den normalen Stoffwechsel;
- ▶ die Aufrechterhaltung des Säure-Basen-Gleichgewichts der Körperflüssigkeiten;
- ▶ das normale Funktionieren des Immunsystems;
- ▶ die Aufnahme von Nährstoffen, einschließlich Vitaminen und Mineralstoffen.

**i Anwendung:** 1 Tablette in einem Glas (200 ml) kaltem Wasser auflösen. Verwenden Sie 3 Tabletten pro Tag. Sofort nach der Zubereitung einnehmen. Überschreiten Sie nicht die empfohlene maximale Tagesdosis. Das Produkt soll nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung verwendet werden. Eine ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise sind wichtig für das reibungslose Funktionieren des Körpers.

**Das Produkt ist nicht für Kinder bestimmt.** Wenn Sie Zweifel an der Anwendung des Präparats haben, wenden Sie sich an Ihren Arzt oder Apotheker.

**i DuoLife Boost Formula FIZZY EASY Electrolyte COMPLEX wird vorzugsweise kombiniert mit:** anderen Produkten aus der Linie DuoLife Boost Formula FIZZY EASY, DuoLife Chlorofil, SHAPE CODE<sup>®</sup> Protein Shake, SHAPE CODE<sup>®</sup> Slim Shake, DuoLife Medical Formula ProDeacid<sup>®</sup>, DuoLife My Blood Moja Krew, DuoLife Collagen, DuoLife Medical Formula ProStik<sup>®</sup>.

Sicherheitshinweise:

- ▶ Überempfindlichkeit gegen einen oder mehrere Inhaltsstoffe.
- ▶ Nicht bei Kindern anwenden.
- ▶ Nicht bei schwangeren und stillenden Frauen anwenden.
- ▶ Bei chronischen Krankheiten und der Einnahme von Medikamenten konsultieren Sie einen Arzt, bevor Sie das Produkt verwenden.



**Inhaltsstoffe:** Natriumbicarbonat; Säureregulator: Citronensäure; Glucose; Säure: Apfelsäure; Kaliumbicarbonat; Füllstoff: Sorbitole; L-Ascorbinsäure; Trennmittel: Polyvinylpyrrolidon; Aromen; Süßstoffe: Sucralose, Steviolglykoside; BioPerine®\* – geschützte Formel aus Schwarzem-Pfeffer-Fruchtextrakt (*Piper nigrum*) 50:1, standardisiert auf 95 % Piperin; Farbstoff: Carotine; Rote-Bete-Saftkonzentrat in Pulverform; Orangensaftpulver – 0,1 %; Pfirsichsaftpulver – 0,1 %.

\*BioPerine® ist ein Inhaltsstoff von Sabinsa, der durch das Gesetz über geistiges Eigentum (IP) geschützt ist.

Gehalt an Inhaltsstoffen pro Tagesdosis des Produkts	3 Tabletten
Glucose	1500 mg
Natrium	900 mg
Kalium	300 mg (15% RM**)
Vitamin C	240 mg (300% RM**)
BioPerine®*	2 mg

\*\*RM – Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ/2000 kcal).

## BioPerine®\*, eine geschützte patentierte Formel aus Schwarzem-Pfeffer-Fruchtextrakt (*Piper nigrum*) standardisiert auf 95 % Piperin

**BioPerine®\*** ist eine **geschützte Formel** pflanzlichen Ursprungs, basierend auf schwarzem Pfefferextrakt, **mit einem sehr hohen Gehalt (95%) am Wirkstoff Piperin**. Der Gehalt an Piperin in der Tagesportion des Nahrungsergänzungsmittels DuoLife FIZZY EASY Electrolyte COMPLEX beträgt 2 mg und ist der höchste Anteil dieses Inhaltsstoffs, der ab 2022 in Polen zur Verwendung in Nahrungsergänzungsmitteln zugelassen ist.

**BioPerine®\*** hat eine durch Studien belegte und wissenschaftliche Berichte dokumentierte Wirkung, die eine erhöhte Bioverfügbarkeit von Nährstoffen aus Lebensmitteln und Nahrungsergänzungsmitteln fördert<sup>1-7</sup>. Dadurch werden die konsumierten Portionen von Vitaminen, Mineralstoffen und vielen anderen Wirkstoffen effektiver aufgenommen, wodurch der volle gesundheitliche Nutzen ihrer Nahrungsergänzung erreicht wird. Die **BioPerine®\***-Formel, die in **DuoLife Boost Formula FIZZY EASY Electrolyte COMPLEX** enthalten ist, sorgt dafür, dass Nährstoffe, einschließlich Vitamine, effektiv aufgenommen werden können, auch wenn sie in Form isolierter Verbindungen ohne biologischen Hintergrund verwendet werden.

Der Wirkungsmechanismus der **BioPerine®\***-Formel basiert auf der Unterstützung des Prozesses der systemischen Thermogenese (erhöhte Stoffwechselaktivität und Wärmefreisetzung), was zu einem erhöhten Bedarf an Nährstoffen und deren verstärkter Assimilation führt. Das in der Formel enthaltene Piperin fördert die lokale Durchblutung der Magen-Darm-Schleimhaut, was zu einer verbesserten Mikrozirkulation in den Darmzotten und einem besseren Eindringen von Nährstoffen durch die Darmwand führt<sup>3,8</sup>.

Die Formel hat sich auch in klinischen Studien als sicher erwiesen. Das in **BioPerine®\*** eingeschlossene Piperin wirkt am effektivsten, wenn es zusammen (gleichzeitig) mit Nährstoffen eingenommen wird, hat aber wenig Einfluss auf die Aufnahme von Wirkstoffen, die nach einem zeitlichen Abstand eingenommen werden. Aus diesem Grund ändert es die Resorption und Bioverfügbarkeit von Arzneimitteln nicht, solange das entsprechende Zeitintervall eingehalten wird.

Darüber hinaus hat Piperin eine zellschützende Wirkung (Antioxidans) und hilft, oxidativen Stress und Entzündungsprozesse zu minimieren<sup>1,9,10</sup>.

## Natrium

---

**Natrium** ist eines der wichtigsten Elemente, die für das reibungslose Funktionieren des Körpers notwendig sind. Zusammen mit Chlor und Kalium gehört es zur Gruppe der sogenannten Membranelektrolyte, also Substanzen, die in wässriger Lösung in ionischer Form den Wasser- und Elektrolythaushalt aller Körperzellen regulieren.

**Natrium** ist in allen Körperflüssigkeiten des menschlichen Körpers vorhanden. Die größten Mengen befinden sich jedoch in der extrazellulären Flüssigkeit, hauptsächlich im Blutplasma. Zusammen mit Kalium ist es Teil der Natrium-Kalium-Pumpe in den Zellmembranen, die für die Aufrechterhaltung des richtigen Membranpotentials und Zellvolumens verantwortlich ist<sup>11</sup>. Die Natrium-Kalium-Pumpe reguliert den Transport von Nährstoffen und Wasser innerhalb der Zelle, lässt Abfallstoffe nach außen entweichen und beeinflusst so den Ablauf der meisten physiologischen Prozesse. Es beeinflusst die Regulierung der Spannung der Skelettmuskulatur und des Herzmuskels sowie die effiziente Reizleitung im Nervensystem<sup>12</sup>.

Natriumionen sind auch für die Aufrechterhaltung des korrekten pH-Werts von Körperflüssigkeiten und der richtigen Menge und Position von Wasser im Körper verantwortlich und sorgen so für ein optimales Säure-Basen-Gleichgewicht<sup>13</sup>. Unter Bedingungen des normalen Funktionierens des Körpers wird die gesamte Natriummenge in der Nahrung von den Nieren ausgeschieden, und dieser Prozess wird durch geeignete Hormone und das Nervensystem reguliert (erhöhte Natriumkonzentration wird als Durst wahrgenommen und das Trinken von Wasser stellt sein Niveau bis zum optimalen Bereich wieder her). Wenn diese Mechanismen gestört sind, kann der Natriumstoffwechsel beeinträchtigt sein und es können sich Symptome entwickeln, die mit Flüssigkeitsfehlanspassungen einhergehen, wie Dehydratation, Ödeme und Bewusstseinsstörungen<sup>13</sup>.

## Kalium

---

**Kalium** ist ein Elektrolyt, der als Antagonist von Natrium wirkt. Dieses Element unterstützt die Regulierung des Wasserhaushalts des Körpers, die Aufrechterhaltung des Säure-Basen-Gleichgewichts der Körperflüssigkeiten und die Regulierung der Insulinausschüttung<sup>14</sup>.

Eine der wichtigsten Funktionen von Kalium ist die Unterstützung der Muskelarbeit, einschließlich des Herzmuskels. Sein Mangel im Körper verursacht das sofortige Auftreten von Muskelkrämpfen. Darüber hinaus ist es an der Synthese von Proteinen beteiligt, die Teil der Muskeln sind.

**Kalium** ist ein Element, das auch für die richtige Weiterleitung von Nervenimpulsen notwendig ist, und somit – es verbessert Denkprozesse und Konzentration<sup>12</sup>. Kalium im Körper spielt auch eine Rolle bei der Aufrechterhaltung eines normalen Blutdrucks<sup>15</sup>. Zu den Symptomen eines Kaliummangels (als Hypokaliämie bezeichnet) gehören Herzprobleme, Blutdruckstörungen, Muskelkrämpfe oder -zittern und Taubheitsgefühl in den Extremitäten. Auch übermäßiger Alkoholkonsum ist einer der Gründe für den Mangel an diesem Mikronährstoff im Körper. Alkoholische Getränke erhöhen die ausgeschiedene Urinmenge und gleichzeitig werden auch Mineralstoffe entfernt, die für das reibungslose Funktionieren des Körpers wichtig sind. Es ist unter anderem ihr Mangel, der die unangenehmen Symptome einer Alkoholvergiftung verursacht. Elektrolyte füllen diese Mängel aus und lindern die mit einer Alkoholvergiftung verbundenen Symptome.

## Vitamin C (L-Ascorbinsäure)

---

**L-Ascorbinsäure, also Vitamin C**, ist ein wasserlösliches Vitamin, das an zahlreichen Stoffwechselprozessen im menschlichen Körper beteiligt ist:

- ▶ Es ist ein starkes Antioxidans (schützt vor freien Sauerstoffradikalen und verhindert die durch oxidativen Stress verursachte Zellzerstörung)<sup>18</sup>;
- ▶ Die richtige Menge an Vitamin C im Körper beschleunigt die Erholung nach dem Training, senkt den Cortisolspiegel und unterstützt die Fettverbrennung während des Trainings<sup>19</sup>;
- ▶ Es beteiligt sich am Prozess der Kollagensynthese und verringert so das Verletzungsrisiko, verbessert die Beweglichkeit der Gelenke und fördert die normale Knochenfunktion<sup>20, 21</sup>;
- ▶ Es unterstützt die Funktion des Nervensystems – es beteiligt sich an der Synthese von Noradrenalin und Serotonin<sup>20</sup>.

# Glucose

---

**Glucose** ist ein einfacher Zucker, der das grundlegende Energiesubstrat für die Körperzellen darstellt. Es ist für das richtige Funktionieren des Körpers erforderlich. Alle aufgenommenen Kohlenhydrate werden in Glukose umgewandelt und können nur in dieser Form aus dem Magen-Darm-Trakt aufgenommen und von den Körperzellen verwertet werden<sup>22</sup>.

Der Verbrauch von Elektrolyten zusammen mit Glukose im richtigen Verhältnis ermöglicht eine noch effektivere Unterstützung des optimalen Wasserhaushalts des Körpers. Der gesamte Prozess basiert auf dem Ausgleich der Konzentrationsunterschiede. Wenn Nährstoffe wie Glukose und Mineralstoffe im Darm aufgenommen und dann in den Blutkreislauf und die Körperzellen transportiert werden, steigt ihre Konzentration. Um die Nährstoffkonzentration zu senken, nimmt der Körper daher Wasser schneller aus dem Darm auf und transportiert es weiter, um mehr Wasser bereitzustellen, in dem sich diese Bestandteile lösen können.

Glukose und Elektrolyte wie Natrium und Kalium wirken ebenfalls zusammen, um das Energieniveau und die Ausdauer zu erhöhen. Es ist auch erwähnenswert, dass Glukose für das richtige Funktionieren der Muskeln notwendig ist, insbesondere nach intensivem Training<sup>23</sup>.

Wenn Sie Anzeichen von Dehydrierung bemerken, wie z. B. Mundtrockenheit, Müdigkeit, schwache Muskeln oder Krämpfe und Schwindel, kann eine Kombination aus Elektrolyten und Glukose Ihnen helfen, Ihren Körper schneller zu rehydrieren und sich schneller zu erholen. Diese Symptome können auch durch zu viel Alkohol verursacht werden. Während einer Alkoholvergiftung kommt es unabhängig von ihrer Höhe zu nachteiligen Stoffwechselveränderungen sowie zu einer erheblichen Austrocknung des Körpers. Glukose als Einfachzucker unterstützt wirksam die Hemmung dieser Prozesse. Der Konsum einer großen Dosis Alkohol ist auch mit Energieverlusten im Körper verbunden. Die Versorgung mit Glukose gleicht diese Verluste aus und führt zu einer schnelleren Verbesserung des Wohlbefindens<sup>24</sup>.

## Was zeichnet DuoLife Boost Formula FIZZY EASY Electrolyte COMPLEX aus?

---

- ▶ **Umfassende Zusammensetzung** basierend auf den wirksamsten Inhaltsstoffen, die einen optimalen Wasserhaushalt im Körper unterstützen.
- ▶ Enthält einen **Aufnahme-Booster** – die Zusammensetzung des Nahrungsergänzungsmittels wurde mit **BioPerine®\*** angereichert – einer geschützten, patentierten Formel pflanzlichen Ursprungs mit klinisch nachgewiesener Wirkung, **die die Aufnahme von den in dem Nahrungsergänzungsmittel enthaltenen Nährstoffen verbessert.**
- ▶ **Synergistische Wirkung** aller Komponenten.
- ▶ **Nur auf technologisch wesentliche Zusatzstoffe beschränkt.**
- ▶ **Nur natürliche Farbstoffe.**
- ▶ **Bequeme Anwendung** – Brausetabletten zur Zubereitung eines Erfrischungsgetränks mit Fruchtgeschmack (Orangen-Pfirsich-Geschmack).
- ▶ Das Produkt **ENTHÄLT KEINE Lactose** und ist **gentechnikfrei.**
- ▶ Das Produkt **ENTHÄLT KEIN Gluten** – es ist für Menschen mit Glutenunverträglichkeit geeignet.
- ▶ Das Produkt ist **für Veganer und Vegetarier geeignet.**

**i** Das Literaturverzeichnis für DuoLife Boost Formula FIZZY EASY Electrolyte COMPLEX befindet sich auf einer separaten Ordnerkarte.



# Boost Formula FIZZY EASY Electrolyte COMPLEX

## Literaturverzeichnis

- Meghwal, M., & Goswami, T. K. (2013). Piper nigrum and piperine: an update. *Phytotherapy Research*, 27(8), 1121–1130.
- Fernández-Lázaro, D., Mielgo-Ayuso, J., Córdova Martínez, A., & Seco-Calvo, J. (2020). Iron and physical activity: Bioavailability enhancers, properties of black pepper (bioferine®) and potential applications. *Nutrients*, 12(6), 1886.
- Alexander, A., Qureshi, A., Kumari, L., Vaishnav, P., Sharma, M., Saraf, S., & Saraf, S. (2014). Role of herbal bioactives as a potential bioavailability enhancer for active pharmaceutical ingredients. *Fitoterapia*, 97, 1–14.
- Badmaev, V., Majeed, M., & Norkus, E. P. (1999). Piperine, an alkaloid derived from black pepper increases serum response of beta-carotene during 14-days of oral beta-carotene supplementation. *Nutrition Research*, 19(3), 381–388.
- Badmaev, V., Majeed, M., & Prakash, L. (2000). Piperine derived from black pepper increases the plasma levels of coenzyme Q10 following oral supplementation. *The journal of nutritional biochemistry*, 11(2), 109–113.
- Shoba, G., et al. Influence Of Piperine On The Pharmacokinetics Of Curcumin In Animals And Human Volunteers. *Planta Med.* 1998; 64(4):353–356.
- Lambert, J. D., Hong, J., Kim, D. H., Mishin, V. M., & Yang, C. S. (2004). Piperine enhances the bioavailability of the tea polyphenol (–)-epigallocatechin-3-gallate in mice. *The Journal of nutrition*, 134(8), 1948–1952.
- Reanmongkol, W., Janthasoot, W., Wattanatorn, W., Dhumma-Upakorn, P., & Chudapongse, P. (1988). Effects of piperine on bioenergetic functions of isolated rat liver mitochondria. *Biochemical pharmacology*, 37(4), 753–757.
- Srinivasan, K. (2007). Black pepper and its pungent principle-piperine: a review of diverse physiological effects. *Critical reviews in food science and nutrition*, 47(8), 735–748.
- Haq, I. U., Imran, M., Nadeem, M., Tufail, T., Gondal, T. A., & Mubarak, M. S. (2021). Piperine: A review of its biological effects. *Phytotherapy Research*, 35(2), 680–700.
- Whelton, P. K., & He, J. (2014). Health effects of sodium and potassium in humans. *Current Opinion in Lipidology*, 25(1), 75–79.
- Pohl, H. R., Wheeler, J. S., & Murray, H. E. (2013). Sodium and potassium in health and disease. Interrelations between essential metal ions and human diseases, 29–47.
- J.M. Geleijnse, F.J. Kok, D.E. Grobbee, Blood pressure response to changes in sodium and potassium intake: a meta-regression analysis of randomised trials, "Journal of Human Hypertension" 2003, nr 17, 471–480.
- Darrow, D. C. (1950). Body-fluid physiology: the role of potassium in clinical disturbances of body water and electrolyte. *New England Journal of Medicine*, 242(26), 1014–1018.
- Morris Jr, R. C., Schmidlin, O., Frassetto, L. A., & Sebastian, A. (2006). Relationship and interaction between sodium and potassium. *Journal of the American College of Nutrition*, 25(sup3), 262S–270S.
- Van Straten, M., & Josling, P. (2002). Preventing the common cold with a vitamin C supplement: a double-blind, placebo-controlled survey. *Advances in therapy*, 19(3), 151.
- Deruelle, F., & Baron, B. (2008). Vitamin C: is supplementation necessary for optimal health?. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 14(10), 1291–1298.
- Bendich, A., Machlin, L. J., Scandurra, O., Burton, G. W., & Wayner, D. D. M. (1986). The antioxidant role of vitamin C. *Advances in Free Radical Biology & Medicine*, 2(2), 419–444.
- Peters, E. M., Anderson, R., Nieman, D. C., Fickl, H., & Jogessar, V. (2001). Vitamin C supplementation attenuates the increases in circulating cortisol, adrenaline and anti-inflammatory polypeptides following ultramarathon running. *International journal of sports medicine*, 22(07), 537–543.
- Zawada, K. Znaczenie witaminy C dla organizmu człowieka The importance of Vitamin C for human organism. *HERBALISM*, 22.
- Brzezińska, O., Łukasik, Z., Makowska, J., & Walczak, K. (2020). Role of vitamin C in osteoporosis development and treatment—A literature review. *Nutrients*, 12(8), 2394.
- Giridharan N. V. (2018). Glucose & energy homeostasis: Lessons from animal studies. *The Indian journal of medical research*, 148(5), 659–669.
- Jeukendrup A. E. (2017). Training the Gut for Athletes. *Sports medicine (Auckland, N.Z.)*, 47(Suppl 1), 101–110.
- Volkow, N. D., Kim, S. W., Wang, G. J., Alexoff, D., Logan, J., Muench, L., ... & Tomasi, D. (2013). Acute alcohol intoxication decreases glucose metabolism but increases acetate uptake in the human brain. *Neuroimage*, 64, 277–283.