

ANTES

PREPARACIÓN

- Incrementar ingesta de agua.
- Mayor consumo de carbohidratos.
- Sal (Sodio) para favorecer la retención de líquidos.
- Moderar consumo de proteínas.
- Poca grasa y fibra para facilitar el vaciado gástrico.

JUSTO ANTES



2-3 HORAS ANTES

ORGANIC MID WORKOUT
Isotónico. > Dosis: 30g en 500ml agua.



45 MINUTOS ANTES

ORGANIC PRE WORKOUT
Activador. Carbohidratos simples y complejos, cafeína natural. > Dosis: 20g en 250ml agua.

DURANTE

DURANTE



ORGANIC MID WORKOUT
Isotónico. Electrolitos, vitamina C, carbohidratos (26g/dosis).
> Dosis: 30g en 500ml agua.



A PARTIR PRIMERA HORA:
entre 150-200ml/h.

DESPUÉS

DESPUÉS



HASTA 30 MINUTOS DESPUÉS

ORGANIC POST WORKOUT
Recuperador. Carbohidratos y proteína (3:1), electrolitos, minerales y vitamina D.
> Dosis: 30g en 300ml.



HASTA 6 HORAS DESPUÉS
Continuar con la rehidratación, proteínas, carbohidratos y sal.



PROTEÍNAS, VITAMINAS Y MINERALES PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO



PROTEÍNAS VEGANAS BIO

Completo aminograma, 5 proteínas (guisante, arroz, girasol, quinoa y calabaza), Digezyme® (complejo multienzimático para una mejor digestión y asimilación).



VITAMINAS Y MINERALES BIO

Proteínas, Minerales (hierro, zinc, calcio, potasio, magnesio, fósforo), y vitaminas grupo B y E.



FORTALECIMIENTO DEFENSAS

La vitamina C ayuda a combatir los radicales libres que genera la actividad deportiva.

Las vitaminas C y D contribuyen al funcionamiento normal del sistema inmunitario. La vitamina D favorece la salud ósea y muscular. Los extractos de Reishi y *Agaricus Blazei* actúan como inmunomoduladores.

RECOMENDACIÓN GENERALIZADA, A AJUSTAR EN FUNCIÓN DEL TIPO DE DEPORTE, METEOROLOGÍA Y ESTADO FÍSICO DEL ATLETA.

WWW.SUPERGLORIOSO.COM



ES-ECO-019-CT AGRICULTURE UE/NO UE



VEGAN



SIN GLUTEN