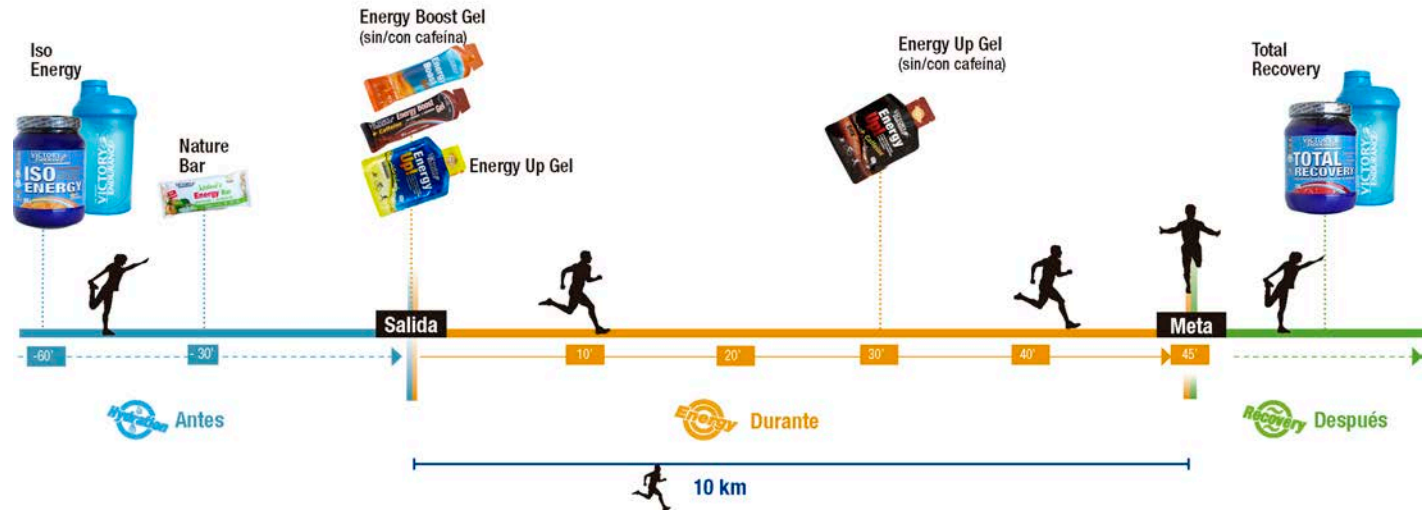


CARRERA 10K

Estimación de hidratación y suplementación para una CARRERA 10 K



ISO ENERGY:

Te aporta la última y necesaria toma de carbohidratos, minerales y agua justo antes de la competición. Tomar una bebida como Iso-Energy es fundamental para mejorar el rendimiento.

NATURE'S BAR:

El aporte de hidratos de carbono es fundamental, sobre todo si no hemos podido hacer una carga de los mismos antes de la prueba. Toma una Nature's Energy bar unos 45 – 30 minutos antes del comienzo.

GELES ENERGÉTICOS:

Toma un gel (Energy Up!, Energy Boost con o sin cafeína) inmediatamente antes de la salida y no en otro momento para evitar una hipoglucemia. Puedes tomar otro en el minuto 30 si lo ves necesario para llegar a meta.

TOTAL RECOVERY:

producto fundamental para comenzar la recuperación tanto energética como muscular inmediatamente después de la actividad física. Toma Total Recovery es necesario para optimizar la recuperación.