

Una dieta adecuada antes, durante y después tanto del entrenamiento como de la competición es imprescindible para optimizar el rendimiento.

CONSEJOS GENERALES:



Bebe **2 l de líquido** al día en forma de agua, café o té. Ten en cuenta que en ambientes húmedos y cálidos las necesidades aumentan. Basa tu dieta en **alimentos ricos en hidratos de carbono** complejos y a ser posible de productos integrales como legumbre, pasta, arroz, patata, pan, cereales de desayuno.

Cada día toma **tres piezas de fruta fresca** y **dos raciones de verdura**, tratando que una de ellas sea en crudo como, por ejemplo, una ensalada. La variedad es importante, así que guíate por los colores.

Salvo que seas vegetariano, consume al menos **150 g de carne, pescado o huevos**. Elige carnes magras y pescado blanco o azul.

Consumo **lácteos bajos en grasa** ya que son una fuente excelente de proteínas e hidratos de carbono.

Por último, toma **2-3 raciones de grasas saludables** como por ejemplo 30 g de nueces, ½ aguacate, 1 cucharada de aceite de oliva virgen...

Limita el consumo de azúcares refinados (bollería, pastas, dulces).

Reduce el consumo de alcohol. Elige bebidas fermentadas (vino y cerveza) preferiblemente.

Reparte la cantidad de alimento que necesitas en un mayor número de tomas al día, pero de menor cantidad.

ALL DAY ENERGY



MgB6



4 semanas antes

PRE-TRAINING STORM



SALT CAPS



Opción 1
 2 NATURE'S ENERGY BAR

Opción 2
 1 ENDURANCE BAR

CARRERA POPULAR:

Ten en cuenta que, tanto la cena del día anterior como el desayuno el día de la salida (si entrenas por la mañana), son importantes. No abuses de las salsas, piezas de carne especialmente grasas o el alcohol y no olvides que los hidratos de carbono son esenciales.

Por hora de ejercicio

ISO CARBO



30g + 350 ml agua

HYDRO ENERGY GEL +500 ml de agua



TOTAL RECOVERY



RECOVERY BAR



Rehidrata (1,5 x peso perdido) para compensar la pérdida de electrolitos y fluidos

A diario

ALL DAY ENERGY
 Fórmula de vitaminas y minerales específica para deportistas. Con antioxidantes para frenar el daño oxidativo a nivel muscular.

MGB6
 Reduce la fatiga y contribuye al funcionamiento normal de los músculos. Con vitamina B6 que maximiza la absorción del magnesio.



Antes

2 h antes: 500 ml ISO CARBO
 15 min antes: PRE TRAINING COMPLEX

PRE-TRAINING STORM: Potencia el rendimiento de tus entrenamientos y competiciones y retrasa la fatiga. Con taurina, BCAAs, cafeína y beta alanina

NATURE'S ENERGY BAR
 20% de avena y 45% de fruta en su composición. Energía duradera.

ENDURANCE BAR
 34% de avena natural. Energía duradera.



Durante

HIDRATACIÓN + ENERGÍA + ELECTROLITOS
 Bebe 150 ml cada 15 min

Consume hasta 60 g de carbohidratos por hora

ISO CARBO
 Hidratación óptima con un extra de energía
 Con Amilopectina, Palatinosa™ y electrolitos.

HYDRO GEL
 Con electrolitos, textura muy fluida ideal para altas temperaturas.



Después

RECUPERA: Glucógeno, electrolitos, proteínas

TOTAL RECOVERY
 Fórmula avanzada para maximizar la recuperación después del entrenamiento. En deportes de resistencia minimiza el daño muscular.

RECOVERY BAR
 Si prefieres un alimento sólido esta es tu mejor opción. 32% proteína proporciones adecuadas de nutrientes asegurando así una recuperación óptima.

Salida

Meta