

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.

Consume **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



PRE-TRAINING STORM



SALT CAPS



ISO CARBO



a) BAJA INTENSIDAD



b) MEDIA INTENSIDAD



c) ALTA INTENSIDAD



TOTAL RECOVERY



RECOVERY BAR



Salida

Meta

## 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 retrasa la fatiga. Con taurina, BCAAs, cafeína y beta alanina



## Durante

HIDRATACIÓN + ENERGÍA + ELECTROLITOS  
Bebe 150 ml cada 15 min

Consumo hasta 60 g de carbohidratos por hora

### ISO CARBO

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

### NATURE'S ENERGY BAR

20% de avena y 45% de fruta en su composición.  
Energía duradera.

### HYDRO GEL

Con electrolitos, textura muy fluida ideal para altas temperaturas.



## Después

RECUPERACIÓN: 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 proporcionando adecuadas de nutrientes asegurando así una recuperación óptima.