



## Antes de comenzar

- **ISO ENERGY:** Te aporta la última y NECESARIA toma de carbohidratos, minerales y agua justo antes de la competición. Fórmula muy técnica que aporta: carbohidratos de distintos índices glucémicos (diferentes velocidades) para mantener una concentración adecuada de glucosa en sangre, las sales minerales perdidas y un plus de Glutamina (aminoácido anticatabólico, retrasa la fatiga y disminuye el riesgo de infección). Tomar una bebida como Iso-Energy es fundamental para mejorar el rendimiento.
- **BARRITAS Y GUMMIES:** El aporte de hidratos de carbono es fundamental, sobre todo si no hemos podido hacer una carga de los mismos antes de la prueba, para ello te ofrecemos varias opciones: **Nature's Energy Bar** unos 45 – 30 minutos antes del comienzo. Si prefieres otro formato puedes tomar las **Energy Boost Gummies** 30 minutos antes.

## Durante

- **ISO ENERGY:** Fundamental para evitar la deshidratación durante el ejercicio físico. Tomar una bebida como **Iso Energy** es fundamental para mejorar el rendimiento.
- **BARRITAS O GOMINOLAS:** para la parte en bici puedes aprovechar a ingerir algo sólido, elige la opción que más te guste: las **Energy Boost Gummies**, recuerda que 4 equivalen a un gel, o las **Nature's Energy bar**.
- **GELES:** aprovecha las transiciones para tomarlos. Además en esta distancia es posible que necesites tomar otro más antes de la segunda transición. Te recomendamos tomar uno más aproximadamente en la mitad de la carrera a pié. Puedes elegir cualquiera de nuestra gama: **Energy Boost con y sin cafeína, Energy Up! o Pump Gel**.

## Después de competir

- **TOTAL-RECOVERY:** Producto fundamental para comenzar la recuperación tanto energética como muscular inmediatamente después de la actividad física. Aporta carbohidratos de alto índice glucémico, aminoácidos esenciales y glutamina, con una proporción 3/1 entre hidratos de carbono y proteínas que según los estudios es la combinación ideal para optimizar la recuperación post-ejercicio. Además con un plus de vitaminas y minerales. Tomar un producto como Total Recovery es necesario para optimizar la recuperación.



## Importancia de la hidratación

- Si nos paramos a pensar el ser humano es agua en hasta un 70%, esto nos deja una rotunda conclusión: ¡Lo importante que es la hidratación!
- Pero lo es mucho más si lo pensamos a nivel deportivo, ya que un simple 2% de deshidratación (cuando aparece la sensación de sed) significa una bajada en el rendimiento del 10%.
- Además no sólo basta con beber agua, además hay que añadir sales minerales, en especial sodio. Porque si sólo bebemos agua podemos producirnos una hiponatremia que, por decirlo así, es una dilución del sodio corporal. Esto podría producirnos una deshidratación severa, ya que no seríamos capaces de retener el agua que bebemos.
- Para evitar ésto te recomendamos la ingesta de bebidas con sales, como el **Iso Energy** y en caso de no ser posible, puedes optar por tomar una **Salt Caps** combinada con la ingesta de agua.

## Geles

Cada gel está pensado para un determinado objetivo sin olvidarnos de que todos han de aportarnos energía de rápida asimilación durante el ejercicio. Pero lo más importante es probarlos durante los entrenamientos, para ver cual nos gusta más o nos sienta mejor. Nunca hagas experimentos ni tomes algo que no hayas probado antes en los entrenamientos.

- **Energy Up! Gel:** Es el gel más sencillo y de textura más líquida. Contiene un ratio 2:1:1 de dextrosa, fructosa y sacarosa). Esta relación de hidratos de carbono permite una rápida absorción, proporcionando energía al momento. Con un plus de sodio para retrasar la deshidratación. Contiene un ratio 2:1:1 de dextrosa, fructosa y sacarosa). Esta relación de hidratos de carbono permite una rápida absorción, proporcionando energía al momento.
- **Energy Boost Gel:** Gel técnico con una combinación de carbohidratos de aporte energético más lento y duradero. También lleva aminoácidos ramificados (BCAAs), arginina, taurina y vitaminas que retrasan la fatiga y mejoran el rendimiento. Con un plus de minerales, entre ellos el sodio.
- **Energy Boost gel + Caffeine:** Con la misma mezcla de carbohidratos que el anterior, pero con un plus de cafeína. Este ingrediente tiene una demostrada acción ergogénica porque retrasa la fatiga, mejora la contracción muscular, aumenta la lipólisis, etc. Además de estimular a nivel cerebral.
- **Pump gel:** muy parecido a nivel energético a los anteriores, pero pensado para los tramos finales o momentos más críticos de las pruebas, debido a que contiene polifenoles procedentes de la manzana y la uva que favorecen el transporte de oxígeno durante el ejercicio.

❗ Seguro que estás pensando **¿Puedo mezclarlos en una misma prueba?** La respuesta es **¡Sí!** Por supuesto que sí, esa es la idea, que en función de las necesidades puedo tomar uno u otro. Así si necesitas energía más rápida, toma el Energy Up!, pero si quieres algo más a medio plazo debes tomar el Energy Boost Gel que podrás ir intercalando con el de cafeína si así lo deseas. ¿Y por qué no probar el Pump gel de cara al sprint final?

## Otros productos que pueden ayudarte

- **FLEX + Glucosamine Chondroitine:** Para minimizar los procesos inflamatorios y proteger tus articulaciones del daño producido por el entrenamiento, te recomendamos tomar de manera continuada este completo producto. Además de la glucosamina y la condroitina contiene ácido hialurónico, bromelaina, manganeso y cobre.
- **Krill:** Es una fuente natural de ácidos grasos Omega-3, los cuales han demostrado, entre otros, tener efectos antiinflamatorios y antioxidantes, por lo que se tornan fundamentales para los deportistas.
- **Salt Caps:** son cápsulas de sales minerales que sirven como complemento cuando las condiciones ambientales son muy extremas y no somos capaces de ingerir todos los electrolitos necesarios mediante la toma de Iso Energy.

❗ Otra opción es para los que no podéis o no sois capaces de ingerir Iso-Energy y sólo bebéis agua. En ese caso tenéis que consumir junto con el agua una cápsula cada 60-90 minutos de actividad física.

