



CUERPO ACTIVO

NUTRICION DEPORTIVA:

La nutrición no hace referencia solo al peso, sino principalmente a una mejora en la salud general y, sobre todo, permite prevenir lesiones y ayudar a recuperarse de ellas.

Hoy en día el deporte es muy competitivo y la nutrición deportiva es muy importante para optimizar el estado físico.

Es vital nutrir el cuerpo lo mejor posible para conseguir el máximo nivel de rendimiento sin poner en riesgo nuestra salud.

La nutrición deportiva se puede simplificar en cuatro fases:

ALIMENTACION: La energía de combustión rápida que emplea nuestro organismo son los carbohidratos(pan, arroz, pasta, verdura, fruta...)

Cuando ingerimos carbohidratos el organismo los convierte y almacena en forma de glucógeno muscular.

Media hora antes de hacer ejercicio toma un batido de FORMULA 1. Te proporcionará carbohidratos muy saludables y proteína de soja de gran calidad (único vegetal que contiene los 9 aminoácidos esenciales y sin añadir grasas extra). También puedes tomar una tableta de GUARANÁ junto con el batido o con medio litro de agua y una cucharada (pequeña) de CONCENTRADO DE HIERBAS te aportarán más energía y vitalidad.

REALIMENTACION: La primera media hora después de haber hecho ejercicio es cuando mejor recuperamos el glucógeno de potencial máximo.

Aprovecha este periodo para tomarte otro batido de FORMULA1 mezclado con zumo o agua .Adicionalmente puedes comer una BARRITA DE PROTEINAS o una bolsa de FRUTOS DE SOJA si te encuentras hambriento después de haber hecho el esfuerzo.

REPARACION:: Todas las actividades diarias dañan las células musculares y cuanto mayor sea la actividad, más daños se originan.

Las proteínas de gran calidad ayudan a las células musculares a repararse.

A las dos horas de acabar el ejercicio toma otro batido de FORMULA1 pero esta vez mezclado con una bebida láctea para conseguir más beneficio de las proteínas. También puedes añadir una cucharada de FORMULA3 pues aporta 5 gramos de proteína cada cucharada.

RECUPERACION: Los atletas generan gran cantidad de radicales libres. Un aumento de radicales libres puede dañar las células sanas, así que el cuerpo utiliza mecanismos (**antioxidantes**) para librarse de los radicales libres. Sin embargo, muchos factores fomentan la producción de radicales libres: el estrés, una dieta pobre, la polución, deporte en exceso....

Utilizando antioxidantes el atleta puede reducir el tiempo que tarda en recuperarse, se siente menos cansado y dolorido lo que significa poder entrenar y practicar deporte durante más tiempo.

ROSEOX es el único producto antioxidante que posee efecto cascada el cual le permite actuar varias veces sin perder su función, además le ayuda a recuperar la función perdida de otros antioxidantes, incluyendo la vitamina E prolongando y potenciando su acción.

Una tableta al día es suficiente para mantener protección antioxidante .

HERBALIFELINE: te aporta ácidos grasos Omega3 de la más alta calidad para proteger tu corazón, mejorar la circulación, colesterol, triglicéridos etc.

HIDRATACION: Durante el entrenamiento o competición debes beber agua cada media hora para obtener una hidratación óptima.

Puedes mezclar el agua con el CONCENTRADO DE HIERBAS o con el ALOE CONCENTRADO para beneficiarte de las fantásticas propiedades de esta planta.

Los deportistas con intolerancia a la lactosa pueden tomar el batido HLPC (rico en proteínas) y mezclarlo con agua para aumentar su ingesta de proteínas y favorecer así el desarrollo muscular.

*Ver la tabla de Nutrición Deportiva para más información