

STRATEGIE PRE-GARA E PRE-ALLENAMENTO

Integrazione specifica prima di fare sport

A cura di Ricerca e Sviluppo EthicSport

Quante volte avete sentito queste domande?

... **COSA POSSO PRENDERE PRIMA DELLA GARA O DELL'ALLENAMENTO?**

... **MI DAI QUALCOSA DA PRENDERE 10 MINUTI PRIMA? ... NON HO TEMPO DI MANGIARE**

... **MA LA MATTINA A COLAZIONE PRIMA DI USCIRE LA DOMENICA?**

... **HO UNA GARA IMPORTANTE TRA UN MESE ...COSA MI CONSIGLI?**

**Se non diamo risposte soddisfacenti
.... il cliente le **cercherà altrove!****

Il cliente vuole 2 cose

AFFINITA'

La capacità di saperlo ascoltare,
capire il suo problema e quanto per lui sia importante risolverlo

SOLUZIONI

La capacità di mettere in campo le proprie competenze ed i propri
prodotti al suo servizio

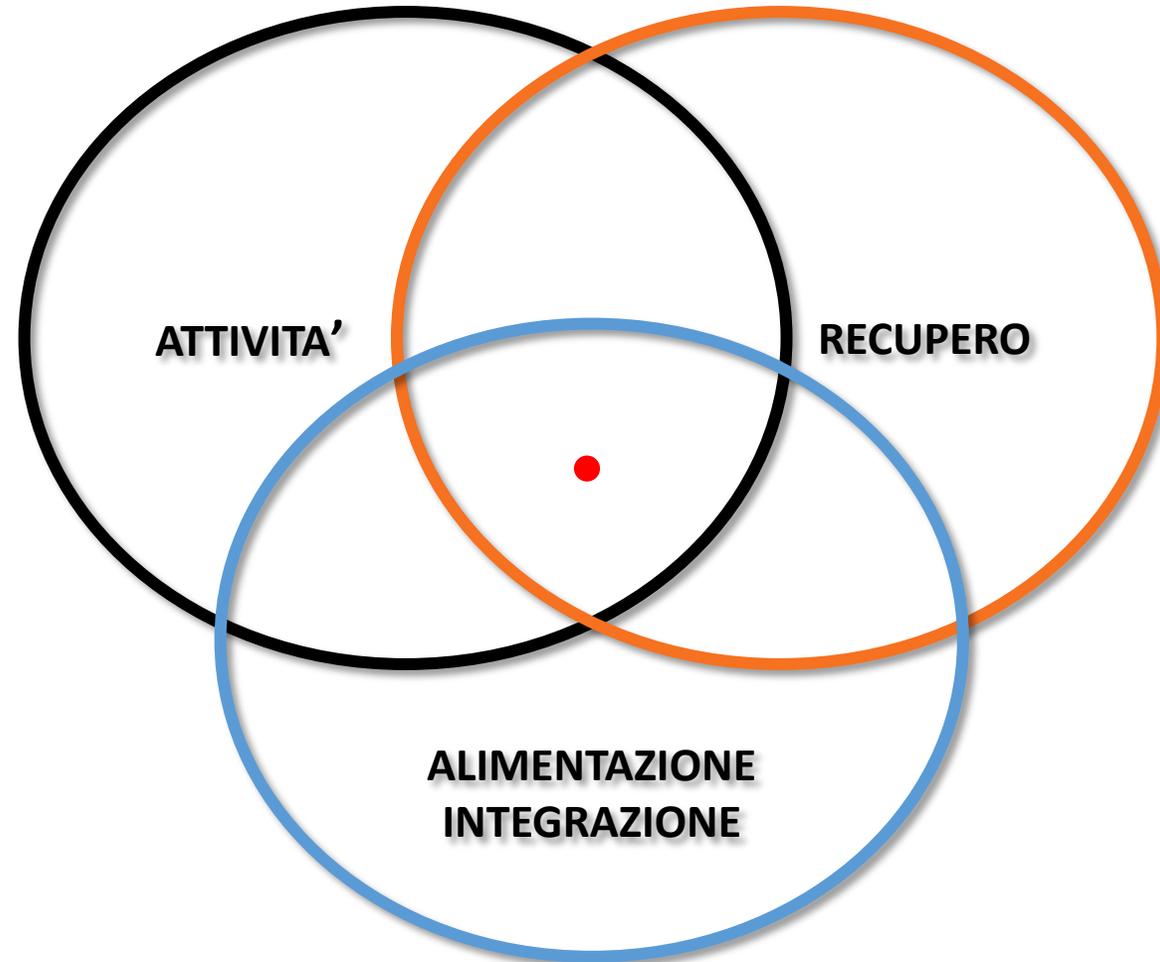
Spesso abbiamo poco tempo a disposizione

**È indispensabile però saper dare una risposta «tecnica»,
questo aiuterà a fidelizzare ancor di più il nostro cliente**

**I prodotti sono studiati per gestire al meglio
le domande e le necessità del nostro cliente**

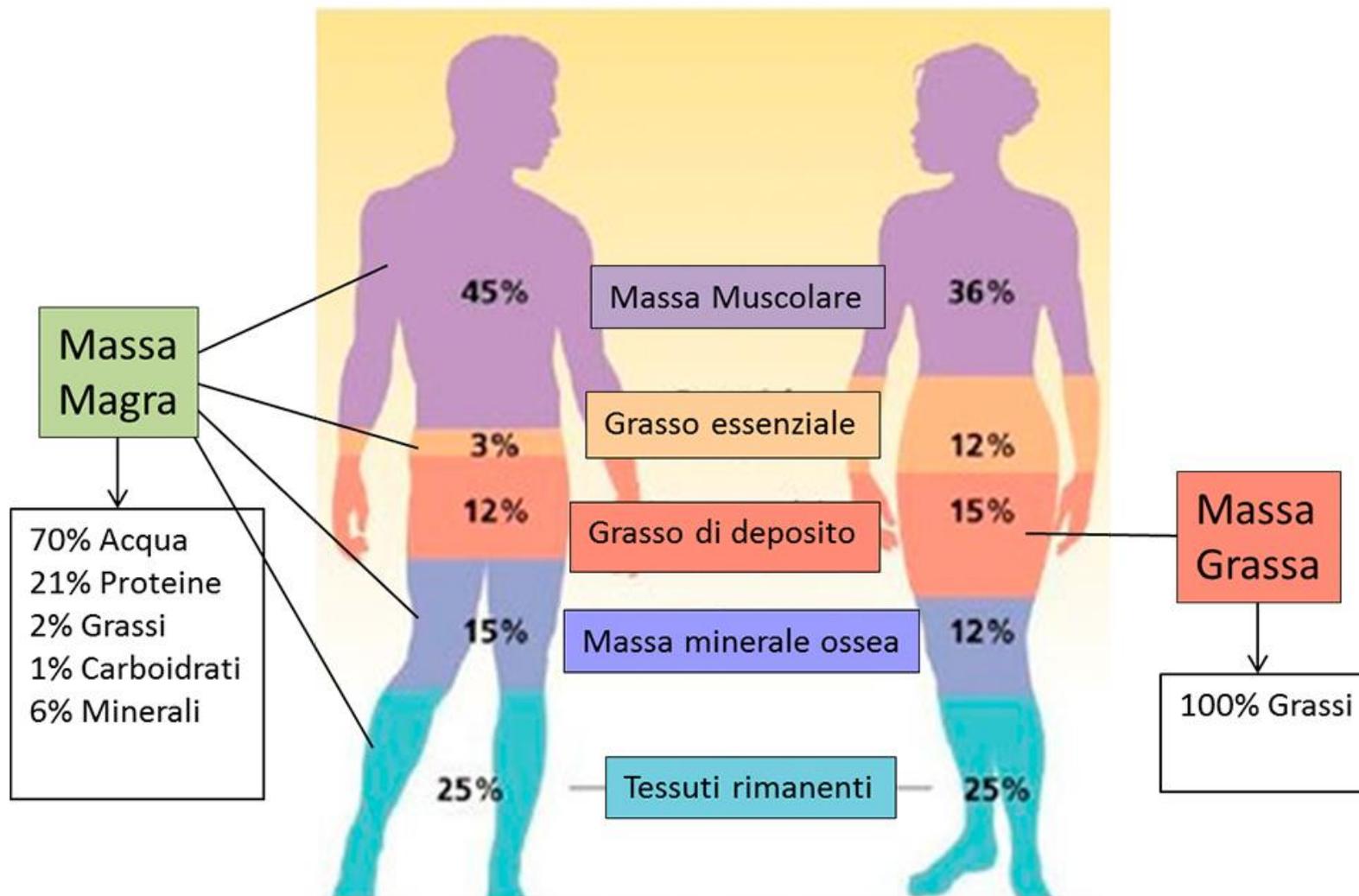
LO STATO DI SALUTE

Un presupposto importante



STATO DI SALUTE
CAPACITA' ATLETICA ●

CHI BEN COMINCIA ...



DOBBIAMO SCHEMATIZZARE I CONCETTI DI BASE

REGOLE PER UN BUON CONSIGLIO:

- 1. IMPEGNARE MENO TEMPO POSSIBILE**
- 2. PRODURRE UNA VENDITA**
- 3. RISOLVERE UN PROBLEMA**

OBIETTIVO DEL CORSO:

**CAPIRE COSA SUGGERIRE NELLA FASE
PRE GARA O PRE ALLENAMENTO**

POSSIAMO **AGIRE** SU DIVERSI **FATTORI**

Acqua ed elettroliti

Gestione delle energie

Catabolismo muscolare

Soglia della fatica

Gestione dell'acidosi

Mobilizzazione grassi
a scopo energetico

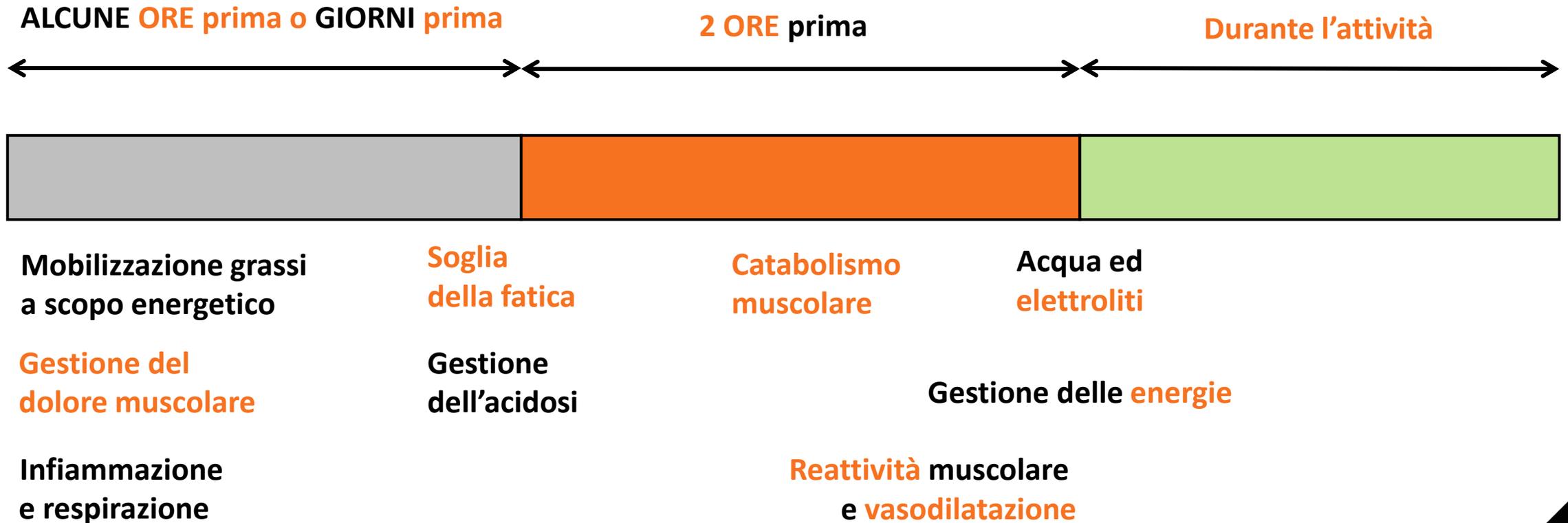
Gestione del
dolore muscolare

Reattività muscolare
e vasodilatazione

Infiammazione
e respirazione

POSSIAMO **AGIRE** SUI SEGUENTI **FATTORI**

NEI DIVERSI MOMENTI



Azione da perfezionare
PRE e DURANTE

Azione da perfezionare
PRE e DURANTE

IDRATAZIONE

Acqua ed elettroliti

ENERGIA

Gestione delle energie

PREPARAZIONE

Mobilizzazione grassi
a scopo energetico

Soglia
della fatica

Reattività muscolare
e vasodilatazione

Catabolismo
muscolare

Gestione
dell'acidosi

Gestione del
dolore muscolare

Infiammazione
e respirazione

IDRATAZIONE



Negli allenamenti precedenti e DURANTE



Nell'immediato PRE-GARA



Durante e/o PRE-GARA



Esclusivo per il PRE-GARA

PREPARAZIONE

IMMEDIATO

MEDIO PERIODO

Durante e/o PRE-GARA



.....



.....



IDRATAZIONE

Il ruolo dell'ACQUA

- 60% della massa corporea, il 70% di quella muscolare ed il 10% di quella grassa
- **Ambiente in cui si svolgono e si trasportano le varie sostanze per tutti i processi metabolici**
- Funzione termoregolatrice e di eliminazione delle scorie
- **Stabilizzatore termico in qualsiasi condizione esterna**
- Necessità per una normale reidratazione: attorno ai 2,5Litri/giorno
- **Per l'attività fisica va considerata l'aggiunta di 1 Litro/h ben distribuito**
- **La perdita del 5% di liquidi può compromettere la prestazione fino al 30%**

UNA BUONA ABITUDINE

- 4,5 l/die per la settimana precedente all'impegno
- **Aumento del consumo di liquidi nelle 24h prima dell'impegno sportivo**
- Assumere fino a 5-600ml di acqua nell'ora **prima** dell'impegno sportivo
- **Bevande aromatizzate sollecitano e facilitano la reidratazione spontanea**
- Acqua «povera» di sali minerali contribuisce alla diminuzione di concentrazione degli elettroliti nel plasma e può contribuire a ridurre il segnale della sete. Questo può rappresentare una difficoltà per gli atleti.

IDRATAZIONE + ENERGIA + REGOLAZIONE



30-45min prima dell'attività in 250ml

- Pre-iperidratazione
- **Carico vitaminico**
- Carboidrati a lento rilascio
- **Amminoacidi glucogenici**
- Contro il catabolismo muscolare

69kcal/busta

Maltodestrine
DE 19 (39%)
DE 5 (17%)

Vitamine

Elettroliti

Metabolismo
energetico
Catabolismo
muscolare

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI		
	per 100g	per 2 buste
Valore energetico		
kcal	361.9	137.6
kJ	1539.5	585.3
Analisi media		
Grassi totali	0.02 g	0.01 g
di cui saturi	0.01 g	0.00 g
Carboidrati	78.81 g	28.05 g
di cui zuccheri	16.36 g	6.22 g
Proteine	0 g	0 g
Sale	1.56 g	0.59 g
Vitamina C	526.3 mg (658% NRV)	200 mg (250% NRV)
Vitamina B1	1.8 mg (165% NRV)	0.7 mg (64% NRV)
Vitamina B2	2.1 mg (149% NRV)	0.8 mg (57% NRV)
Acido pantotenico	7.9 mg (132% NRV)	3 mg (50% NRV)
Vitamina B6	1.3 mg (94% NRV)	0.5 mg (36% NRV)
Biotina	197.4 mcg (395% NRV)	75 mcg (150% NRV)
Vitamina E	26.3 mg (219% NRV)	10 mg (83% NRV)
Folato	263.2 mcg (132% NRV)	100 mcg (50% NRV)
Magnesio	186.8 mg (50% NRV)	71 mg (19% NRV)
Potassio	789.5 mg (40% NRV)	300 mg (15% NRV)
Cloruro	478.8 mg (61% NRV)	181.9 mg (23% NRV)
Calcio	315.8 mg (35% NRV)	120 mg (15% NRV)
Piruvati	858 mg	326 mg
Creatina	1716 mg	652 mg
Taurina	658 mg	250 mg
L-Leucina	1974 mg	750 mg
L-Isoleucina	987 mg	375 mg
L-Valina	987 mg	375 mg
L-Glutamina	263 mg	100 mg
Glicina	1053 mg	400 mg
L-Alanina	1579 mg	600 mg
L-Acetilcarnitina	132 mg	50 mg
Acido L-glutammico	526 mg	200 mg
Eleuterococco e.s.	263 mg	100 mg

IDRATAZIONE sotto sforzo + ENERGIA + REGOLAZIONE



5/600ml per busta durante l'attività

- Assumere ogni 15/20 minuti
- **Osmolarità: 200 mOsm/l - per uno svuotamento gastrico rapido e rapida assimilazione**
- Idratazione costante
- **Cessione energetica regolare**
- Ripristino elettroliti

80kcal/busta

Maltodestrine
Fruttosio

Vitamine

Elettroliti

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI			
	per 100g	per busta	%NRV per busta
Valore energetico limone			
kcal	367,2	80,8	-
kJ	1562,4	343,7	-
Analisi media			
Grassi totali di cui: saturi	0,04 g 0 g	0,008g 0 g	-
Carboidrati di cui zuccheri	86,02 g 49,67 g	18,92 g 10,93 g	-
Fibra alimentare	0,02 g	0,004	-
Proteine	0,01 g	0,002 g	-
Sale(Nax2.5)	2640 mg	580,75 mg	-
Vitamina C	136,4 mg	30 mg	38%
Vitamina B1	1,91 mg	0,42 mg	38%
Vitamina B2	2,18 mg	0,48 mg	34%
Ac. Pantotenico	8,18 mg	1,8 mg	30%
Potassio	624 mg	137,3 mg	7%
Cloro	965 mg	212,3 mg	27%
Magnesio	114 mg	25 mg	7%
Calcio	273 mg	60,1 mg	8%
Eleuterococco e.s.	136 mg	30 mg	-

FUNZIONE	TIMING	DOSAGGIO	PRODOTTO
IDRATAZIONE + ENERGIA + REGOLAZIONE	30-45' prima	1 Busta in 250ml	PREGARA ENDURANCE
	Durante la giornata DURANTE LO SPORT	1 Busta in 5-600ml	PERFORMANCE SETE

ENERGIA

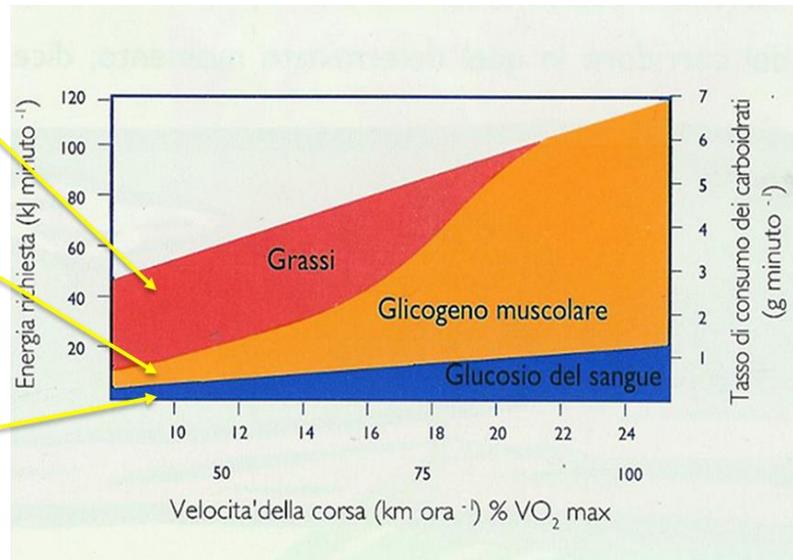
I GRASSI BRUCIANO AL FUOCO DEGLI ZUCCHERI

I SERBATOI ENERGETICI

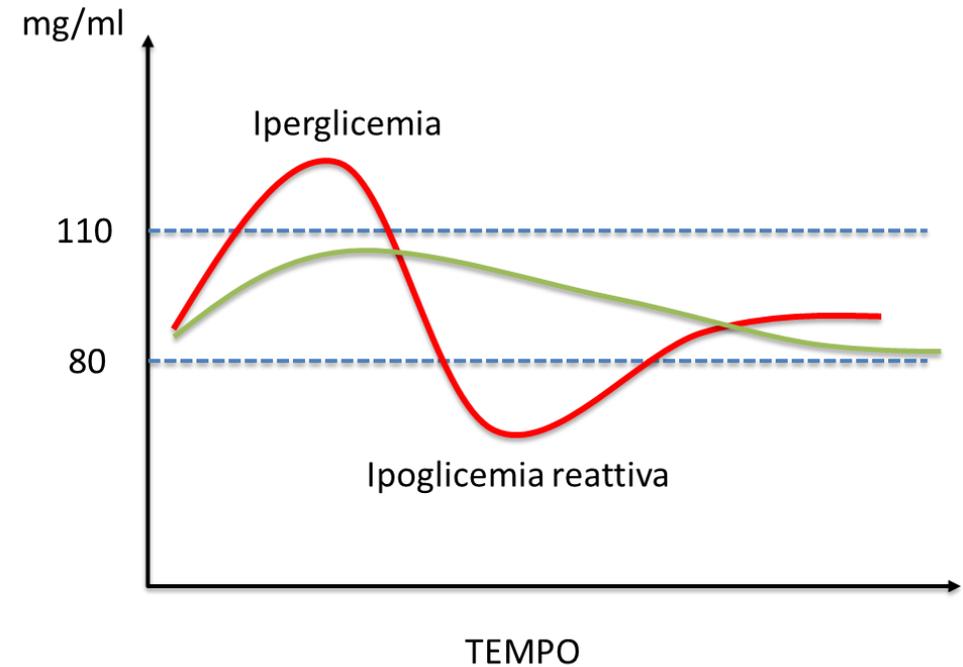
Riserva illimitata

Riserva limitata
(7g/kg)

Riserva su cui è
possibile agire



IL PARAMETRO CHE NE REGOLA L'UTILIZZO





LA NUOVA FRONTIERA PER L'INTEGRAZIONE ENERGETICA

PATENT PENDING
INTELLECTUAL PROPERTY

GEL PRONTO ALL'USO

EthicSport
www.ethicsport.it

LA NUOVA FRONTIERA PER L'INTEGRAZIONE ENERGETICA

PATENT
INTELLECTUAL PROPERTY

- DOPING FREE TESTED*
- VEGETARIAN
- VEGAN
- GLUTEN FREE
- CAFFEINE FREE
- ASPARTAME FREE
- ALLERGEN FREE**



GEL PRONTO ALL'USO

**CARBOIDRATI SEQUENZIALI
A LENTO RILASCIO E AD ELEVATA EFFICIENZA**

CON DESTRINE CICLICHE ALTAMENTE RAMIFICATE



GUARDA IL VIDEO
E SCOPRI COME
FUNZIONA



GLUCIDEX®
DE6

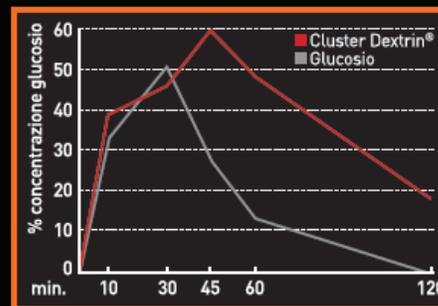
HIGH QUALITY
MADE IN ITALY

EthicSport
MAKE YOUR BEST PERFORMANCE

LA NUOVA FRONTIERA PER L'INTEGRAZIONE ENERGETICA SVILUPPATA DALLA RICERCA ETHICSPORT

8 BUONI MOTIVI PER SCEGLIERE SUPER DEXTRIN®

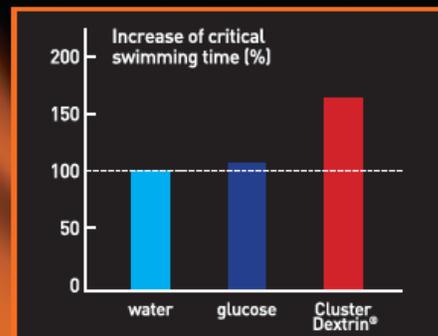
- 1 Carboidrati sequenziali ad elevata efficienza e durata.
- 2 Destrine cicliche altamente ramificate (HBCD) con isomaltuloso, maltodestrine DE6 e DE18.
- 3 Rilascio costante di glucosio per garantire energia in attività intense e di resistenza.
- 4 Formulazione molto più fluida rispetto alle comuni miscele.
- 5 4 carboidrati che seguono vie metaboliche lievemente diverse, per una graduale cessione delle energie.
- 6 Bassa risposta insulinica, migliore accesso alle scorte energetiche derivanti dai grassi.
- 7 Bassa pressione osmotica della miscela per un più veloce transito gastrico.
- 8 Prodotto molto ipotonico 120 mOsm/l



Variazione della disponibilità di glucosio nel sangue dopo l'assunzione di Cluster Dextrin® vs Glucosio.



Variazione della disponibilità di glucosio nel sangue dopo l'assunzione di Palatinose™ vs Zucchero.



Test condotto su un gruppo di nuotatori professionisti.

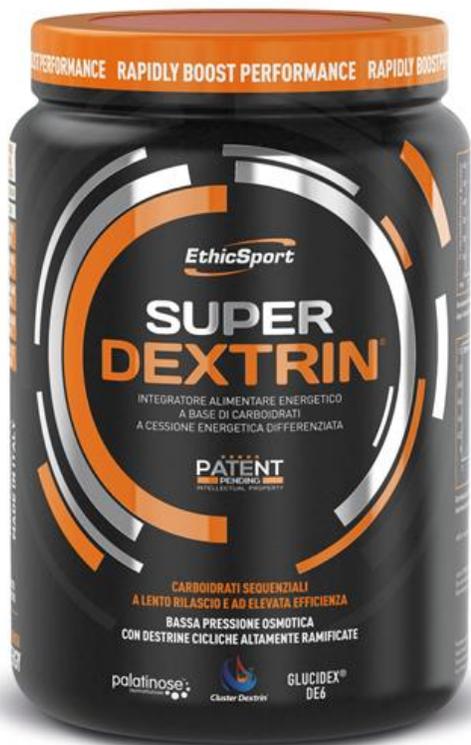
PATENT
INTELLECTUAL PROPERTY



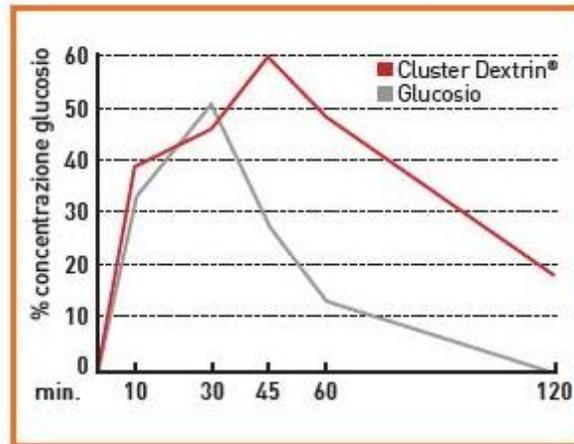
GUARDA IL VIDEO
E SCOPRI COME
FUNZIONA

Gli integratori alimentari non vanno intesi come sostituti di una dieta varia ed equilibrata e di un sano stile di vita.
*Il prodotto è testato privo di mandrolone e testosterone con loro precursori, privo di beta-2 agonisti, amfetamine ed efedrine.

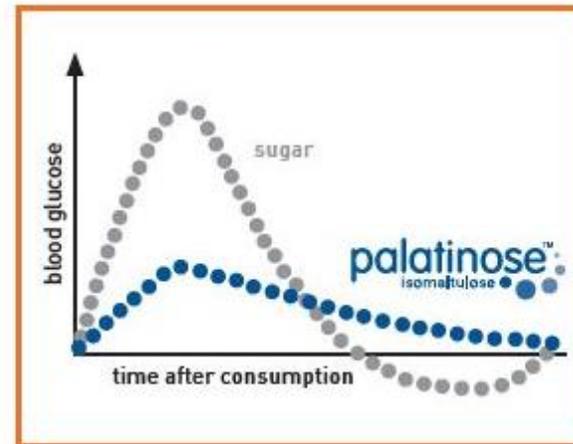
EthicSport
MAKE YOUR BEST PERFORMANCE



<https://youtu.be/Ne5iizqnCu4>



Variazione della disponibilità di glucosio nel sangue dopo l'assunzione di Cluster Dextrin® vs Glucosio



Variazione della disponibilità di glucosio nel sangue dopo l'assunzione di Palatinose™ vs Zucchero

- **DURANTE l'attività** 50g/500ml per una distribuzione dell'energia di lunga durata.
- **Prima** dell'attività 50g/500ml per un carico energetico di lunga durata.
- Destrine cicliche ramificate (Cluster Dextrin) con Palatinose (isomaltulosio) e una miscela di maltodestrine a diversa DE (Glucidex DE6)
- 120mOsm/l
- Formula **Brevettata** da R&D EthicSport

PATENT
PENDING
INTELLECTUAL PROPERTY

palatinose™
isomaltulose



Cluster Dextrin®
New Energy Source for Athletes

GLUCIDEX® DE6
Long chain maltodextrin

EthicSport
www.ethicsport.it



POWERFLUX[®]

PRE-RACE EXTRA CHARGE



COME FUNZIONA IL PRODOTTO

POWERFLUX®

PRE-RACE EXTRA CHARGE

★★★★
PATENT
PENDING
INTELLECTUAL PROPERTY

L'AVANGUARDIA NELL' INTEGRAZIONE PRE GARA

POWERFLUX® PREPARA L'ORGANISMO ALL'ATTIVITÀ SPORTIVA INTENSA OFFRENDO ENERGIA DI LUNGA DURATA DISPONIBILE IN POCHI MINUTI

DOPING FREE
TESTED*

GLUTEN FREE

TruBeet™

Cluster Dextrin®
New Energy Source for Athletes

palatinose™
isomaltulose



EthicSport
MAKE YOUR BEST PERFORMANCE

OSSIDO NITRICO
GENERATO PER VIA ENDOGENA
(Arginina e Citrullina
in ambiente antiossidante)

OSSIDO NITRICO
GENERATO PER VIA ESOGENA
(estratto di red beetroot
concentrato in nitrati - TruBeet™)

**RIDUZIONE
DI STANCHEZZA E
AFFATICAMENTO**
Le vitamine C e B3
contribuiscono alla riduzione
di stanchezza e affaticamento

**POWER
FLUX®**
PRE-RACE EXTRA CHARGE

**EFFICIENZA DEL
METABOLISMO
ENERGETICO**
Le vitamine C e B3
contribuiscono al normale
metabolismo energetico

**EFFICIENZA
DELL'OSSIDO
NITRICO**
La presenza di antiossidanti
forti (Vit E e Vit C) consente
di migliorare la permanenza
dell'ossido nitrico
contrastandone l'ossidazione

**ENERGIA
PROGRESSIVA**
DA CARBOIDRATI SEQUENZIALI
(Cluster Dextrin®
+ Palatinose™ + Fruttosio)

**LUCIDITÀ
E REATTIVITÀ
MENTALE**
La presenza di caffeina
aiuta a migliorare la lucidità
mentale e a stimolare
l'organismo

POWERFLUX® PREPARA L'ORGANISMO ALL'ATTIVITÀ SPORTIVA INTENSA OFFRENDO ENERGIA DI LUNGA DURATA DISPONIBILE IN POCHI MINUTI

A CHI È UTILE

È uno strumento PRE GARA efficace per sportivi di tutti i livelli e di tutti gli sport, che richiedono sforzi intensi fin dalla partenza.

PER SAPERNE DI PIÙ

Se desideri capire a fondo il funzionamento del prodotto ti invitiamo a guardare il video.

A COSA SERVE

Sostiene la prestazione e aiuta l'organismo ad essere pronto in pochi minuti. Apporta nutrienti utili per sostenere prestazioni intense, anche di lunga durata.



Inquadra il QR code
e guarda il video

oppure collegati a
ethicsport.it
e cerca nella
sezione prodotti

COME SI USA

1 flacone circa 10 minuti prima di iniziare un lavoro intenso o prima di una gara. Per rendere più attivo il prodotto, trattenerlo in bocca per qualche secondo, miscelandolo con la saliva, poi deglutire.

EthicSport
MAKE YOUR BEST PERFORMANCE



POWERFLUX®

L'AVANGUARDIA NELL'INTEGRAZIONE PRE-GARA

EthicSport
www.ethicsport.it



https://youtu.be/9tFzw_X0NUk

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	Per dose 85 ml	Per 100 ml	NRV per dose
Valore energetico			
kcal	85	100	
kJ	359	422	
Analisi media			
Grassi totali di cui saturi	0 g 0 g	0 g 0 g	
Carboidrati di cui zuccheri	20,5 g 11,6 g	24,1 g 13,6 g	
Proteine	1,1 g	1,3 g	
Sale	0,05 g	0,06 g	
Vitamina E	1,8 mg	2,1 mg	15%
Vitamina C	300 mg	352,9 mg	375%
Niacina (Vit B3)	32 mg	37,6 mg	200%
Barbabietola E.S. (Trubeet™)	950 mg	1.118 mg	
Caffeina	150 mg	177 mg	
L-Arginina	500 mg	588 mg	
L-Citrullina	500 mg	588 mg	

EthicSport
www.ethicsport.it



A volte non è possibile fare uno spuntino e spesso si sente la necessità di riempire lo stomaco

- Finita la giornata di lavoro prima di allenarsi
- **Arricchire di carboidrati più velocemente digeribili una colazione pre-attività**
- Uno spuntino che aiuti a non andare in ipoglicemia nelle giornate un po' più impegnative del solito

FUNZIONE	TIMING	DOSAGGIO	PRODOTTO
IDRATAZIONE + Energia + Regolazione	30-45' prima	1 Busta in 250ml	PREGARA ENDURANCE
	- Durante la giornata - DURANTE LO SPORT	1 Busta in 500ml	PERFORMANCE SETE
ENERGIA	10-15' prima	1 flaconcino	POWERFLUX
	30' prima	50g in 500ml	SUPERDEXTRIN
	Durante la giornata	A piacere	ENERGY BARRETTE

MEZZA MARATONA STRATEGIA DI GARA

MARATONA STRATEGIA DI GARA



KM 0 5 10 15 20 25 30 35 36 40 42

PRIMA

DURANTE

DOPO

15/20 MIN. PRIMA DI PARTIRE
1 FLACONE DI POWERFLUX

30/40 MIN. PRIMA DI PARTIRE
1 BUSTA DI PRE GARA ENDURANCE



PERFORMANCE SETE O ACQUA
(ad ogni ristoro)



1 BUSTA DI RECUPERO EXTREME
(in 200 ml di acqua)

KM 0 5 10 15 20 21

PRIMA

DURANTE

DOPO

SUPER DEXTRIN,
con poca acqua
al ristoro del 5° Km



Energia Rapida professional
oppure MaltoShot Endurance
con poca acqua
al ristoro del 15° Km



SOLO AL BISOGNO
Sport Coffee
oppure Energia
Rapida +



15/20 MIN. PRIMA DI PARTIRE
1 FLACONE DI POWERFLUX



PERFORMANCE SETE O ACQUA
(ad ogni ristoro)



(ENTRO 30')
1 BUSTA DI RECUPERO EXTREME
(in 200 ml di acqua)

TRIATHLON 70.3

IDRAZIONE BIKE
 1° BORRACCIA CON 50 g DI SUPER DEXTRIN
 2° BORRACCIA CON BUSTA DI PERFORMANCE SETE
 + 1 MISURINO DI SUPER DEXTRIN



1900 m

90 Km

ENERGIA RUNNING



OPPURE

Km 0 5 10 15 20

PRIMA



ZONA CAMBIO



ZONA CAMBIO



DOPO



30/40 MIN. PRIMA DI PARTIRE
 1 BUSTA DI PRE GARA ENDURANCE

10/15 MIN. PRIMA DI PARTIRE
 1 FLACONE DI POWERFLUX



1 BAR ENERGY
 DOPO IL NUOTO + LIQUIDI



ALIMENTAZIONE BIKE

DOPO 50-60 MIN => 1 BAR ENERGY LONG RACES + LIQUIDI
 DOPO 1,45' / 2 ORE => 1 SPORTFRUIT + LIQUIDI



1 SUPER DEXTRIN GEL
 + ACQUA

21.097 m

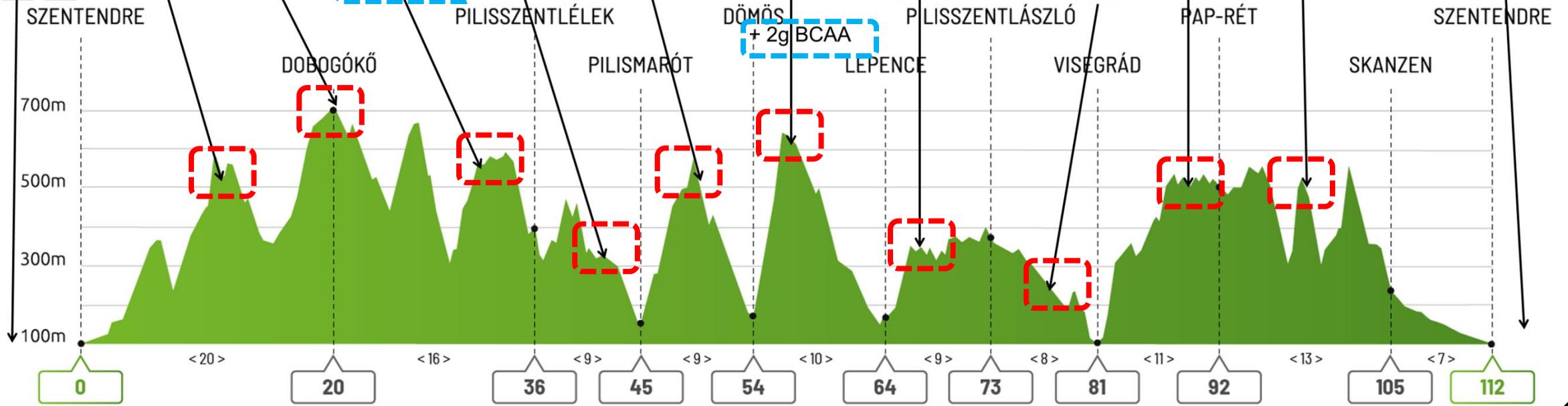


(ENTRO 30')
 1 BUSTA
 DI RECUPERO EXTREME
 (in 200 ml di acqua)

EthicSport
 www.ethicsport.it

ULTRA TRIAL HUNGARY

EthicSport Strategy



2g HMB
PGE 40min before

KÖNNYŰ ÉTKEZÉS A SPORTLÓ MEGSZOKOTT MÓDJÁ SZERINT (TÉSZTA / GYÜMÖLCS) VAGY ALTERNATÍVAKÉNT 1 LONG RACES SZELET + VÍZ + GYÜMÖLCS

KÖNNYŰ ÉTKEZÉS A SPORTLÓ MEGSZOKOTT MÓDJÁ SZERINT (TÉSZTA / GYÜMÖLCS) VAGY ALTERNATÍVAKÉNT 1 LONG RACES SZELET + VÍZ + GYÜMÖLCS + 5 g BCAA

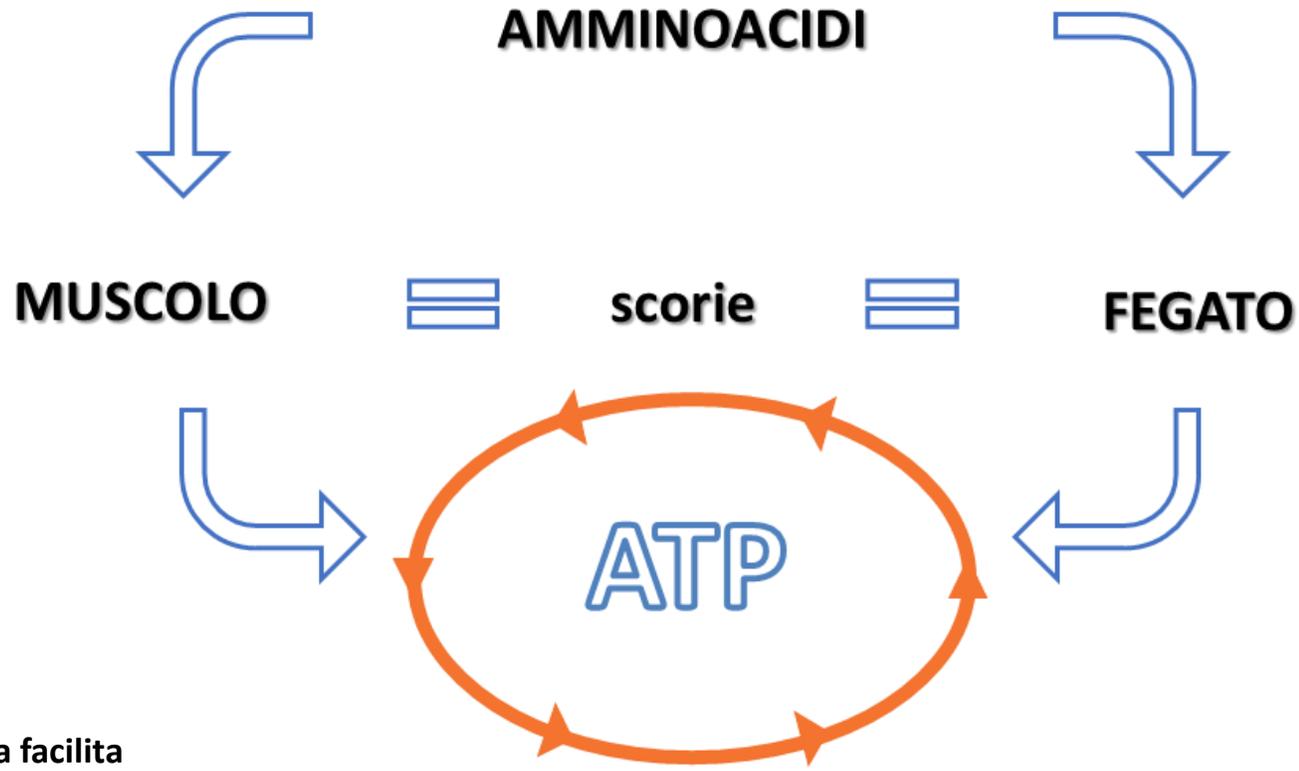
CÉLBAÉRK. KÖVETŐ 30 PERCEN BELŰL 1 TASAK RECUPERO EXTREME + 0,3 L VÍZ

PREVENIRE è meglio che curare

**FARE SPORT AIUTA A MANTENERSI SANI E IN FORMA
CIO' NON TOGLIE CHE SI POSSANO CORRERE DEI RISCHI A
LIVELLO FISIOLOGICO E STRUTTURALE**

CATABOLISMO PROTEICO

Proteine come fonte energetica



ATTENZIONE
La degradazione proteica facilita
la perdita di acqua

BCAA o Proteine prima dell'attività aiutano a contrastare il **CATABOLISMO PROTEICO** o «catabolismo muscolare»

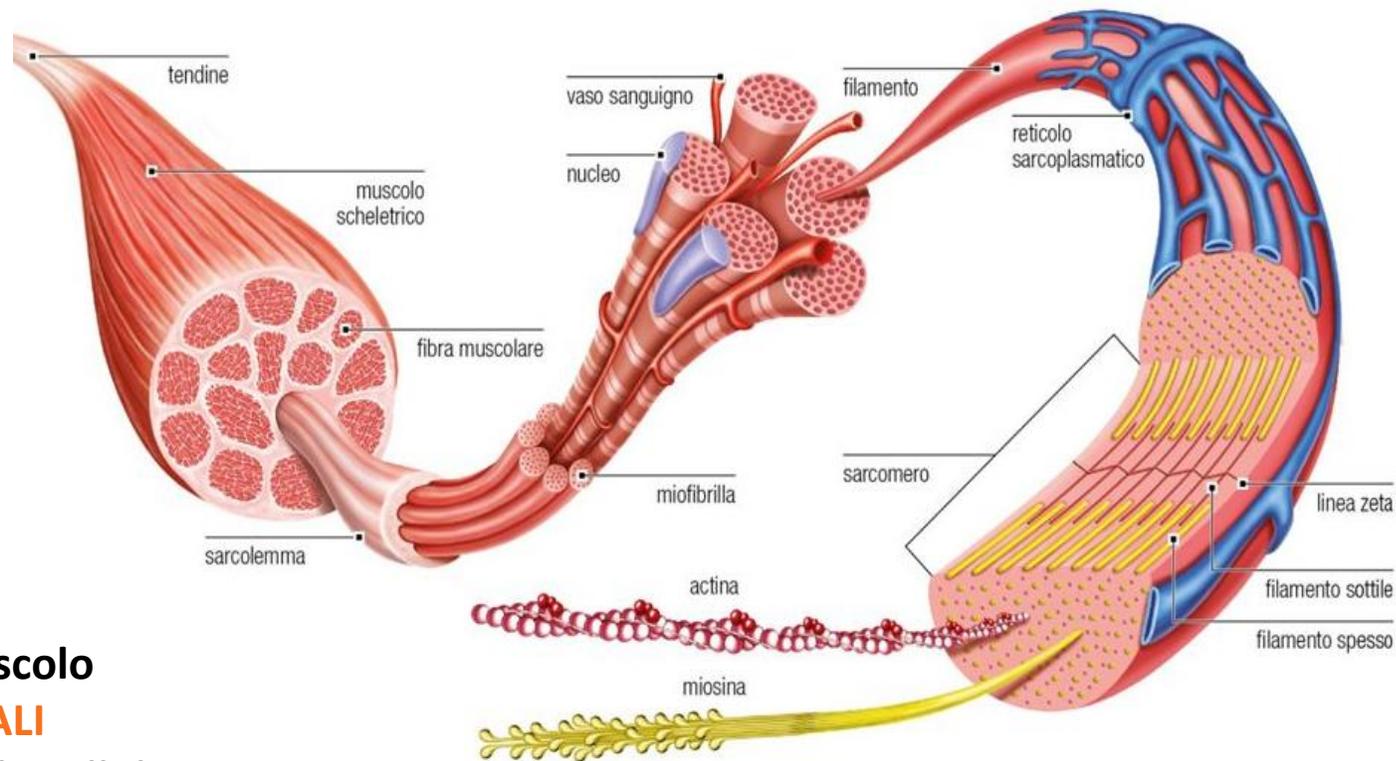


BCAA in varie forme



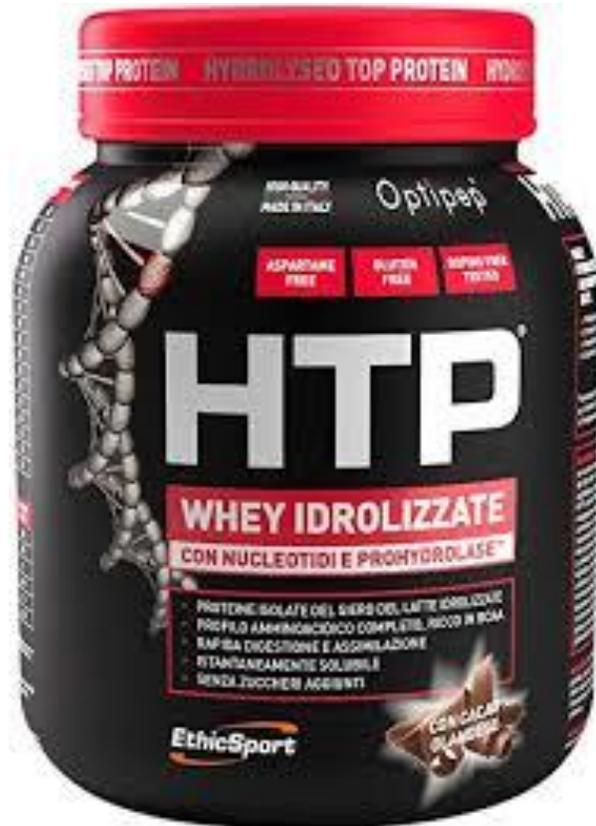
ATTENZIONE AL TIMING DI ASSUNZIONE

Proteine whey idrolizzate



1. I 3 BCAA compongono il 30% del muscolo
2. Sono anche **AMMINOACIDI ESSENZIALI**
3. Importanti per la sintesi proteica della cellula
4. **Vengo captati direttamente dal muscolo**
5. Assunti poco prima della performance, aiutano a tamponare i potenziali meccanismi catabolici delle struttura muscolare nelle attività di endurance

APPORTO PROTEICO PREGARA



HTP
HYDROLYSED TOP PROTEIN

WHEY IDROLIZZATE
CON NUCLEOTIDI E PROHYDROLASE™

LA STRATEGIA DI INTEGRAZIONE PROTEICA
AD ELEVATA DIGERIBILITÀ ED EFFICIENZA

NELLE ATTIVITA' DELLA MATTINA, SE SI HA IL TEMPO DI FARE COLAZIONE, MA SI TEME DI NON ESSERE IN GRADO DI DIGERIRE AL MEGLIO, **HTP** OFFRE UN APPORTO PROTEICO ECCELLENTE, MOLTO DIGERIBILE, CON UN PROFILO AMMINOACIDICO COMPLETO E BILANCIATO

HIGH QUALITY
MADE IN ITALY



Optipep®

POSSIAMO **AGIRE** SU DIVERSI **FATTORI**

Acqua ed elettroliti	→	FATTO
Gestione delle energie	→	FATTO
Catabolismo muscolare	→	FATTO
Soglia della fatica		
Gestione dell'acidosi		
Mobilizzazione grassi a scopo energetico		
Gestione del dolore muscolare		
Reattività muscolare e vasodilatazione	→	FATTO
Infiammazione e respirazione		

POSSIAMO AGIRE SU DIVERSI FATTORI



COME SI UTILIZZA

1-2 compresse al giorno da deglutire con un bicchiere di acqua, preferibilmente lontano dai pasti.

Il dosaggio di β -Alanina, per atleti impegnati in attività intense, può arrivare anche a 3-6 grammi/giorno. In questi casi è bene suddividere l'assunzione durante la giornata, assumendo 1g di beta alanina ogni 3-4ore. Per avere la massima efficacia sono suggeriti cicli di 4-8 settimane, ciò aiuta ad ottenere la migliore disponibilità di carnosina endogena.

POSSIAMO **AGIRE** SU DIVERSI **FATTORI**

Acqua ed elettroliti

Gestione delle energie

Catabolismo muscolare

Soglia della fatica

Gestione dell'acidosi

**Mobilizzazione grassi
a scopo energetico**

Gestione del
dolore muscolare

Reattività muscolare
e vasodilatazione

Infiammazione
e respirazione



A chi si rivolge

Sport di resistenza

Endurance e Ultra-endurance

Gestione delle energie

Come funziona

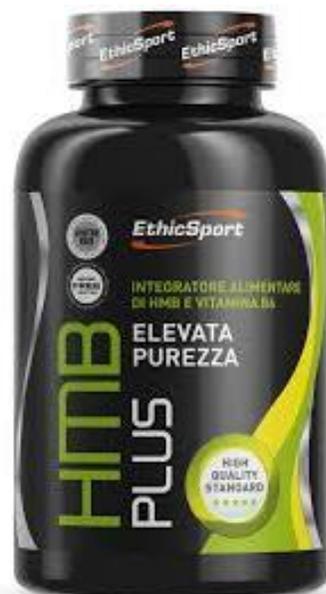
La Carnitina veicola gli acidi grassi nei mitocondri, dove vengono convertiti in energia.

MODALITA' DI UTILIZZO E DOSE GIORNALIERA CONSIGLIATA

1 compressa al giorno, preferibilmente lontano dai pasti o 1 ora prima dell'attività sportiva. Dietro parere medico è possibile elevare il dosaggio fino a 3g / die

POSSIAMO **AGIRE** SU DIVERSI **FATTORI**

- Acqua ed elettroliti
- Gestione delle energie
- Catabolismo muscolare
- Soglia della fatica
- Gestione dell'acidosi
- Mobilizzazione grassi a scopo energetico
- Gestione del dolore muscolare**
- Reattività muscolare e vasodilatazione
- Infiammazione e respirazione



Molto utile
in attività di potenza

Rapido recupero
muscolare dopo attività
ad elevatissima
intensità

Recupero dopo
intense performance
di durata

Adatto negli sport di
combattimento

POTENTE AZIONE
ANTICATABOLICA

PROMUOVE
L'ANABOLISMO

AZIONE LIPOLITICA

CONTRASTA IL DOLORE
POST ESERCIZIO

Dosaggi e modalità d'assunzione

Suggeriamo l'utilizzo di **3 compresse al giorno** da 1g di HMB ciascuna.

Come si assume: 1cpr dopo la colazione, 1cpr dopo lo spuntino post allenamento e 1cpr prima del riposo notturno.

POSSIAMO AGIRE SU DIVERSI FATTORI



+ Efficacia
+ Quantità
+ Qualità

- Normale **funzione cardiaca***
- Livelli normali di **trigliceridi** nel sangue*
- Normale **pressione sanguigna***
- Livelli normali di **colesterolo** nel sangue*

(* queste funzioni sono subordinate a certi quantitativi di assunzione, vedi confezione o scheda tecnica)

A livello sportivo

- Ci sono diverse evidenze che gli Omega 3 svolgono un ruolo benefico nel **contrastare i fenomeni infiammatori**.
- Ci sono anche studi che mostrano come gli Omega 3 possono avere un ruolo nel contrastare l'insorgenza del **broncospasmo da esercizio**.

(NB queste attività e quindi questi claim, non sono approvate da EFSA e non possono essere riportate sulla confezione)

POSSIAMO **AGIRE** SU DIVERSI **FATTORI**

- Acqua ed elettroliti
- Gestione delle energie
- Catabolismo muscolare
- Soglia della fatica
- Gestione dell'acidosi.
Salute e benessere
dell'atleta impegnato in
sforzi prolungati.**
- Mobilizzazione grassi
a scopo energetico
- Gestione del
dolore muscolare
- Reattività muscolare
e vasodilatazione
- Infiammazione
e respirazione



A CHI SI RIVOLGE

- A chi si allena con elevata intensità
- A chi deve rafforzare la funzione fisiologica della mucosa intestinale
- A chi vuole contrastare la *Leaky Gut Syndrome*

**Rigenerazione della
parete intestinale**

SINDROME LEAKY GUT

**Stanchezza e
affaticamento**

**Infezioni
ricorrenti**

**Disbiosi
intestinali**

ISTRUZIONI PER L'USO

Assumere 2-3 capsule 3 volte al giorno, da ingerire ai pasti con un bicchiere d'acqua. (minimo 100 ml).

Dispositivo medico naturale per la riduzione della leaky gut syndrome in caso di elevato stress fisico. FL 100 Sport è un dispositivo medico naturale la cui sostanza attiva può agire come scambiatore di ioni nel tratto gastrointestinale e legare selettivamente determinate sostanze dannose.---Utile in caso di un marcato sforzo fisico ed elevato stress ossidativo.L'effetto è basato sulla particolare caratteristica della Zeolite attivata PMA, che riduce in maniera selettiva la presenza di alcune sostanze dannose

FUNZIONE	TIMING	DOSAGGIO	PRODOTTO
IDRATAZIONE + Energia + Regolazione	30-45' prima	1 Busta in 250ml	PREGARA ENDURANCE
	- Durante la giornata - DURANTE LO SPORT	1 Busta in 500ml (max 3bst al giorno)	PERFORMANCE SETE
ENERGIA	10-15' prima	1 flaconcino	POWERFLUX
	30' prima	50g in 500ml	SUPERDEXTRIN
	Durante la giornata	A piacere/al bisogno	ENERGY BARRETTE
PREPARAZIONE E PREVENZIONE	Prima – Durante – Dopo	Fino a 5g/die (o secondo parere medico)	RAMTECH /Ramtech comp
	Durante la giornata	Fino 3 grammi - distribuiti	HMB
	Durante la giornata Colazione / spuntino / post attività	30-60g/die	HTP
	Lontano dai pasti	1g/die (o secondo parere medico)	CARNITINA
	Durante la giornata Colazione / pranzo / cena	2-3 capsule 3 volte al dì	FL100
	=> Lontano dai pasti => Ogni 3-4 ore	=> 1-2 cpr/die - dose standard => 3-6g/die (con consiglio professionale)	BETA ALANINA
	Durante la giornata Colazione / sera	1-3 cps / giorno	OMEGA3 TGX



**GRAZIE PER
LA VOSTRA ATTENZIONE**

CONTATTI

espertorisponde@ethicsport.com



ES Italia S.r.l.

Viale Empoli, 33 – Riccione (RN)

Tel 0541 607325

info@ethicsport.com

www.ethicsport.it