

# НАБОР НАБОР 10 КМ БЕГ



**С КОФЕИНОМ**

## Набор питания

Забег на 10 км – это дистанция, где нужно уметь четко рассчитывать свои силы. Мы решили вам в этом помочь и подготовили набор питания «10 км бег», который будет вашей опорой во время испытания, а также поддержкой организма после него.



### ДО СТАРТА

#### 1. Завтрак

(1,5 - 3 часа до старта)  
1,2 г углеводов на кг тела.  
В качестве напитка использовать порцию (42 г) **ELECTROLYTE ENERGY NUTRIENT DRINK**, вкус Тропические фрукты, разведенной на 600-800 мл воды.



#### 2. За 1 час до старта

**ELECTROLYTE GEL**, вкус Клубника-лайм (40 г углеводов) – 1 шт.



#### 3. За 10 минут до старта:

**ENERGY GEL EDGE LINE** (150 мг кофеина), вкус Лесные ягоды – 1 шт.



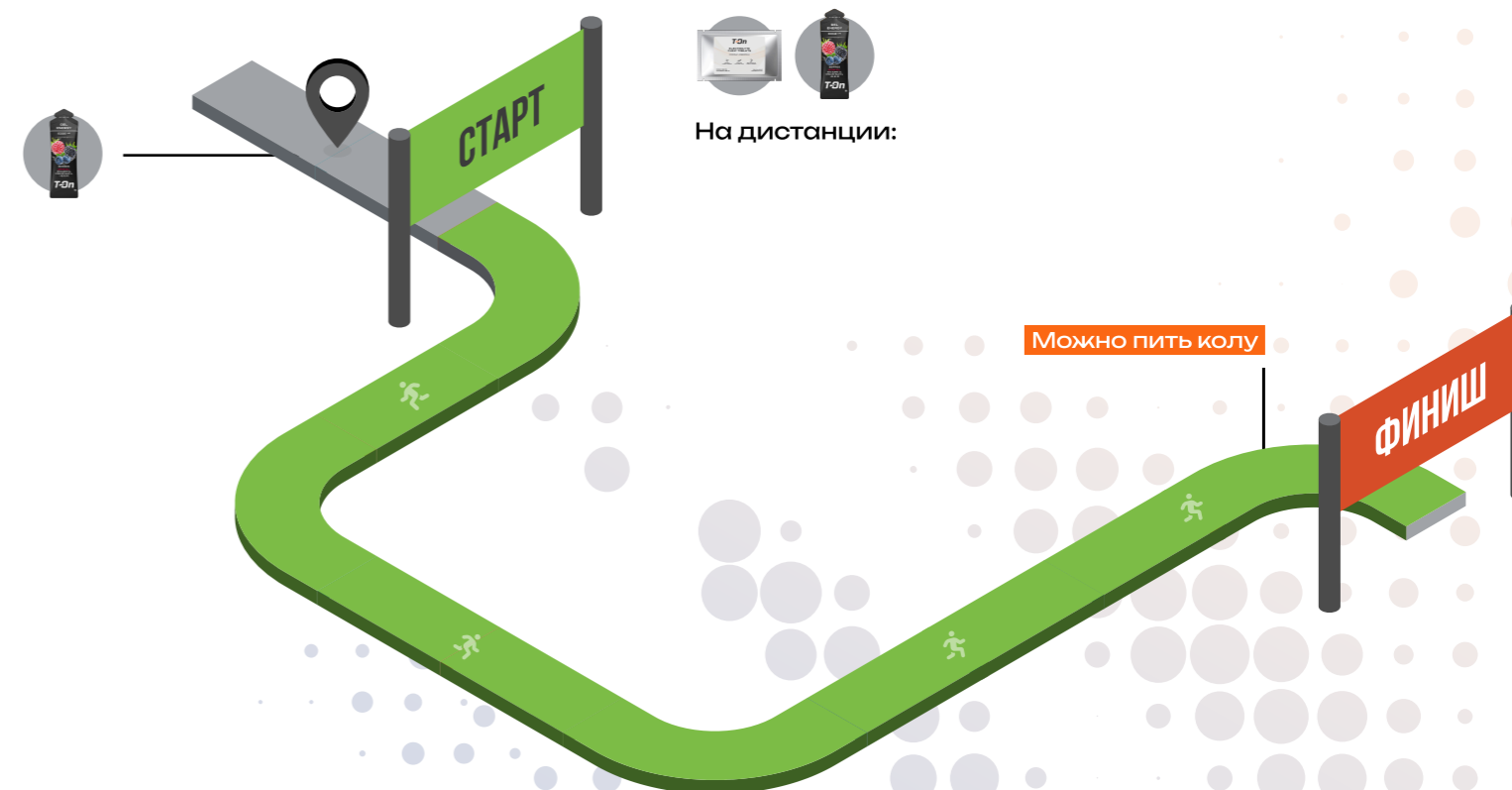
### НА ДИСТАНЦИИ:

Подготовьте перед бегом:

**ELECTROLYTE CHEW TABLETS**, вкус Кокос-ананас – 1 саше (10 шт), принимать каждые 30 минут по 2-3 таблетки только в жару, при необходимости докупить саше до нужного количества;

На дистанции:

**ELECTROLYTE CHEW TABLETS**, вкус Кокос-ананас – принимать каждые 30 минут по 2-3 таблетки только в жару.



На дистанции:

Рекомендуемая норма потребления углеводов 40-50г в час

### ПОСЛЕ ФИНИША:

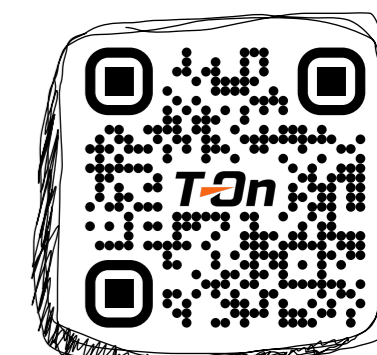
#### 1. В течение 30 минут

**ENERGY GEL RECOVERY LINE**, вкус Яблоко – 1 шт.

1.



Присоединяйся к нам!



# НАБОР НАБОР 10 КМ БЕГ



с КОФЕИНОМ

## Набор питания

Забег на 10 км – это дистанция, где нужно уметь четко рассчитывать свои силы. Мы решили вам в этом помочь и подготовили набор питания «10 км бег», который будет вашей опорой во время испытания, а также поддержкой организма после него.

### ELECTROLYTE ENERGY NUTRIENT DRINK

— главной особенностью углеводного напитка является содержание электролитов. Входящий в состав комплекс поддерживает уровень минеральных солей в организме, а также увеличивает выносливость в течение интенсивных нагрузок. Правильное соотношение кальция, магния и калия способствует нормальной работе мышечной системы. Употребление продукта обеспечивает организм достаточным запасом гликогена для восполнения энергии организма.



### ELECTROLYTE CHEW TABLETS —

жевательные солевые таблетки насыщают организм необходимым количеством электролитов. Предотвращают спазм мышц, нормализуют водный баланс и стабилизируют общее состояние организма во время физических нагрузок.



**ENERGY GEL EDGE LINE** — инновационный многокомпонентный энергетический гель с кофеином. Предназначен для подготовки организма к нагрузкам высокой интенсивности. Повышает уровень энергии и выносливости. Восполняет запасы питательных веществ необходимых организму во время нагрузки. Содержание кофеина повышает физическую работоспособность, придаёт бодрость. Добавление заменимых аминокислот способствуют нормальной работе организма. Содержит витамины B6, B9, B12.

### ELECTROLYTE GEL (НА 40 Г УГЛЕВОДОВ)

— энергетический углеводный гель «ELECTROLYTE GEL» — это биополимерная матрица. Одна порция содержит 40 грамм углеводов. Соотношение углеводов: мальтодекстрина и фруктозы 1:0,8, увеличивает окисление углеводов, чем повышает выработку энергии в течение длительных и высокоинтенсивных физических нагрузок, позволяя усваивать до 100 грамм углеводов в час! Обеспечивает как быструю усваиваемость питательных веществ, без лишней нагрузки на ЖКТ, так и более продолжительное действие по сравнению с обычными гелями.



### ENERGY GEL RECOVERY LINE —

значительно ускоряет процессы восстановления, быстро пополняет запасы гликогена, уменьшает системное воспаление и улучшает сон. Содержание солей восполняет потери минеральных солей при обильном потоотделении. Содержание аминокислот ВСАА является одним из главных преимуществ геля. Смесь ВСАА помогает защитить мышцы от разрушения, способствует выработке энергии и помогает предотвратить усталость. Значимым преимуществом является добавление витаминов B6, B9, B12.