



CROSS-COUNTRY SKIING



PREPARE

Già il giorno prima della gara, assicurati di seguire una dieta facilmente digeribile e ricca di carboidrati. Evita cibi grassi e ricchi di fibre! Più lunga è la durata dello sforzo, più decisive sono le riserve di glicogeno riempite e un equilibrio bilanciato di fluidi ed elettroliti.

CARBO LOADER

Consigliato per carichi superiori a 90 minuti. Massime riserve di glicogeno riempite per un'energia di lunga durata e prestazioni ottimali.

NITROFLOW PERFORMANCE² & RED BEET VINITROX

Miglioramento del flusso sanguigno, maggiore tolleranza allo stress e quindi un'influenza positiva sulle prestazioni grazie all'effetto vasodilatatore e protettivo delle cellule. Idealmente quattro o cinque giorni prima della gara e poi due giorni per il ristabilimento più veloce possibile.



BEFORE

Durante le ore prima della gara, assicurati di avere un rifornimento regolare di fluidi e di energia da carboidrati. Tuttavia, non dovrebbe esserci alcuna sensazione di pienezza. L'ultimo pasto principale si svolge circa 3-4 ore prima dello sforzo.

HIGH ENERGY BAR

La barretta ai cereali di alta qualità fornisce energia veloce e di lunga durata per prestazioni sportive di alto livello! Facilmente digeribile e quindi ideale come ultimo piccolo pasto prima della gara.

ACTIVATOR

Chiunque voglia agire in modo aggressivo, concentrato e con la massima energia potrà trarre vantaggio dal nostro ACTIVATOR. 200 mg di caffeina a rilascio graduato. Prendere circa 30 minuti prima della partenza, 3-5 mg per kg di peso corporeo.



DURING

Per una prestazione sostenuta e ottimale, assicurati un apporto regolare di liquidi, carboidrati ed elettroliti. I gel e le bevande sportive ad alto dosaggio sono ideali per questo scopo, dato che la masticazione di solito non è possibile. A seconda dei fattori individuali, l'assunzione ottimale di carboidrati è di solito tra 60-90 g all'ora. Bevi regolarmente e segui la tua sete!

COMPETITION[®]

L'ultima bevanda sportiva per gli sciatori di fondo ha un ampio spettro di carboidrati per un'energia veloce e duratura. COMPETITION[®] è privo di acidi e quindi dal gusto delicato, a pH neutro e arricchito con gli elettroliti necessari. Può essere preparato in alte concentrazioni di carboidrati, sia caldo che freddo.

LIQUID ENERGY

Energia pratica dal tubetto, disponibile in diverse varianti. I gel energetici ottimamente compatibili vengono utilizzati per compensare rapidamente i fabbisogni energetici e sono facili da trasportare.



AFTER

I primi 30 minuti dopo la gara sono cruciali per un rapido recupero e un efficace adattamento dell'allenamento. Anche la suscettibilità del tuo corpo alle infezioni è aumentata. Riequilibra i tuoi livelli di liquidi ed elettroliti il più rapidamente possibile e reintegra i tuoi livelli di energia, anche se non hai ancora fame. Assicurati di avere circa 25 g di proteine e carboidrati di alta qualità rapidamente disponibili.

PRO RECOVERY

Pro Recovery fornisce una miscela speciale di proteine e carboidrati di alta qualità per un recupero muscolare ottimale dopo un duro allenamento. Facile e semplice da preparare con acqua.

IMMUNOGUARD

Il preparato multinutriente puramente vegetale IMMUNOGUARD fornisce importanti sostanze immuno-attive per sostenere il sistema immunitario in tempi di maggiore suscettibilità alle infezioni.