

# Mountain Bike

ghid de nutriție

**RACE FASTER**

Sponsor Oficial al:



X country

enduro

multi day

down hill

carbohidrati

antrenament

intelligent



**HIGH5**

ADVANCED SPORTS NUTRITION



Băuturile energizante High5's conțin:

**2:1**  
FRUCTOZA

vezi nota[2]

Te-ai gândit vreodată la  
cât de rapid poți fi sau cât  
de departe ai putea ajunge ...

# testat în 2008: cu High5 cu 5 min 45 sec mai repede!

**2:1**

FRUCTOZA

26 de cicliști ai echipei Cycling Weekly au luat parte la un studiu amănunțit realizat de Dr. Andy Cathcart de la Universitatea din Glasgow.

Cicliștii care au fost îndrumați de ghidul de nutriție

“Race Faster” au folosit băutura energizantă High5 2:1 fructoză și au fost substanțial mai rapizi decât atunci când au utilizat mărcile de nutriție pe care le foloseau de obicei. Diferența medie pe distanța unui contratimp de 64 km, a fost de 5 min și 45 sec. Un test ILUG similar a fost efectuat de Universitatea din Germania. Cicliștii care au folosit High5 pentru un contratimp de 64 de km., au fost cu 8 min și 12 sec mai rapizi și au produs în medie cu 15% mai multă energie.

\* Testele pentru cicliștii de la Cycling Weekly au avut ca scop simularea unui eveniment ciclo-sportiv și MTB de anduranță. Testele respective de 64 sau 75 de km, (în funcție de ciclist) au fost efectuate la o intensitate medie, urmate de un contratimp de 64 de km la viteză maximă. Testele au comparat băuturile energizante High5 2:1 fructoză folosite conform ghidului de nutriție „Race Faster” versus cicliștii care au utilizat mărcile de nutriție pe care le foloseau de obicei. Pentru detalii complete ale studiilor Cycling Weekly și ILUG accesează: [www.nutricult.ro](http://www.nutricult.ro)



## testat in 2008: cu High5 cu 10% mai rapid in cursa de 8 zile Trans Alp Enduro

Studiul Universității din Glasgow (2008): cicliștii s-au dovedit a fi, în medie, cu 10% mai rapizi (un timp uimitor de 4 ore și 25 de minute) folosind pe durata evenimentului de 8 zile Trans Alp, băaturile (cu proteine) High5's EnergySource 4:1, în comparație cu băaturile standard pentru sportivi, care conțin doar carbohidrați. Temperaturile din timpul cursei au atins și 38 °C la umbră. (Cathcart et al., Med Sci Sports Exerc; 40 (5) Supplement 1:S74, 2008).

# Studiile au demonstrat: băuturile energizante High5 te ajută să pedalezi mai mult și mai repede

Sponsor Oficial pentru:



# Ce trebuie să îți ofere nutriția sportivă:

**1. Carbohidrați.** Aceștia sunt carburantul care te ajută să pedalezi mai repede și mai mult. 70% din efortul necesar pentru un maraton de la 2:45 la 3:45 h este alimentat de carbohidrați și nu de grăsimi. Din păcate, corpul tău poate stoca doar o cantitate limitată de carbohidrați – de obicei 400 g pentru un sportiv cu o greutate corporală de 75 kg atunci când este în repaus. La o cursă care depășește 90 de minute, stocul de carbohidrați se va epuiza rapid. Carbohidrații pe care îi poți consuma pe durata unei curse (băuturi, geluri etc.) se adaugă la stocul tău de carbohidrați. Noua generație de băuturi energizante High5 cu un raport de 2:1 fructoză poate să ofere mușchilor soliciți până la 90 de grame de carbohidrați pe oră. Asta înseamnă cu 50% mai mult decât pot să ofere cele mai bune băuturi energizante

**2. Hidratare.** Pentru o performanță optimă, trebuie să urmărești înlocuirea cantității de lichide pierdute prin transpirație. Pe durata unei curse în condiții de căldură, e dificil să te hidratezi suficient pentru a ține pasul cu pierderea de lichide din organism. Poți pierde prin transpirație mai mult de 1,5 litri într-o oră, ceea ce reprezintă mai mult de două sticle mari de băutură energizantă. Formula de 2:1 fructoză care se găsește în băuturile energizante High5 s-a arătat că livrează lichidele mai rapid decât la băuturile tradiționale. De asemenea, băuturile High5 conțin un nivel ridicat de electroliți esențiali.

[1] Băuturile energizante tradiționale se referă la cele cu o formulă pe bază de glucoză, dextroză, maltodextrină sau oricare alți carbohidrați care se descompun în glucoză în timpul digestiei și înainte de absorbția în fluxul de sânge, și care nu conțin sau conțin o cantitate mică de fructoză.

**3. Cofeina.** În doze moderate, poate crește substanțial absorbția carbohidraților și a lichidelor. De asemenea, cofeina stimulează sistemul nervos al organismului: reduce oboseala, te face mai alert, îți crește capacitatea de concentrare și reduce senzația de încordare pe durata efortului. În cantități potrivite (3 - 6 mg / kg greutate corporală), cofeina este un potențator de performanță eficient. S-a demonstrat că o doză moderată nu crește gradul de deshidratare în timpul mișcării.

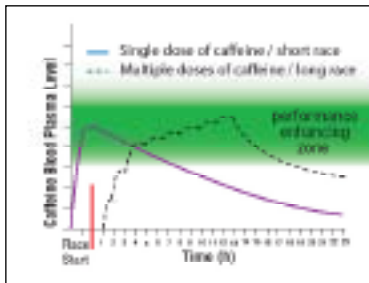


Fig. 1 nivelul de cofeină din plasma sanguină pe o perioadă de timp

Dacă ești sensibil(ă) la cofeină și resimți simptome cum ar fi tremurul mâinilor, palpitații, etc., atunci întrerupe imediat utilizarea acesteia. Poți urma în continuare indicațiile acestui ghid înlocuind produsele care conțin cofeină cu unele echivalente, dar fără cofeină.

# mecanismul băuturilor energizante High5 cu 2:1 fructoză:



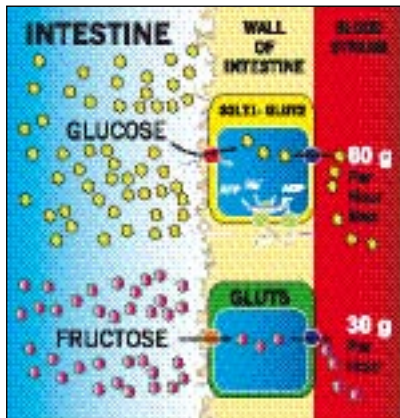
Diferitele tipuri de carbohidrați folosite în formulele de băuturi energizante tradiționale se descompun rapid până la glucoză prin procesul digestiei.

Glucoza trece prin pereții intestinali în fluxul sanguin. Pentru a trece prin pereții intestinali, moleculele de glucoză utilizează așa numitele „porți” – cunoscute drept transportori de glucoză.

Deoarece aceste porți permit numai intrarea lentă a glucozei, ele limitează cantitatea de carbohidrați pe care corpul tău poate să îi absoarbă, la 60 de grame / h. De mai mulți ani s-a crezut că aceasta este limita superioară de carbohidrați pe care organismul poate să o absoarbă – dar nu și de acum înainte.

Băuturile energizante High5's cu noua formulă 2:1 fructoză pot acum să livreze până la 90 de grame de carbohidrați pe oră. Fructoza (zahăr din fructe) este un carbohidrat unic, care nu se descompune în glucoză prin digestie. Aceasta trece prin pereții intestinali utilizând un set diferit de porți decât cele pentru glucoză.





Absorbția combinată de glucoză și fructoză

Energizantele High5 conțin 2 părți de maltodextrină (un tip de carbohidrați care se descompun în glucoză în timpul digestiei) și o parte fructoză. În diagramă, se poate observa modul în care sunt absorbite într-o oră cele 90 de grame ale combinației 2:1. Deoarece carbohidrații reprezintă combustibilul pentru viteză și anduranță, cu cât ai mai mult la dispoziție, cu atât poți pedala mai puternic și mai mult.

Majoritatea băuturilor și a gelurilor energizante tradiționale nu conțin, sau conțin fructoză într-o cantitate redusă. Energizantele High5 conțin în jur de 33% sau mai multă fructoză.[2]

NB: Formula 2:1 fructoză permite pur și simplu o absorbție mai mare a carbohidraților decât era posibil până acum. Pentru a beneficia de aceasta trebuie să mănânci și să bei mai mult decât în mod normal.

[2] Energizantele High5's care conțin 33% fructoză sau mai mult, sunt: EnergySource, EnergySource 4:1, EnergySource X'treme și Isotonic.



## Ca să fii rapid și puternic, și ca să finalizezi în forță, atunci:

- Maximizează absorbția de carbohidrați pe durata cursei
- Diminuează gradul de deshidratare
- Încarcă-te cu o doză exactă de cofeină

Pentru a atinge aceste trei scopuri, ai nevoie de o strategie personalizată pentru fiecare competiție în parte, în funcție de distanța cursei, cantitatea de lichide pe care poți să o bei (temperatura aerului) și greutatea ta corporală. În ghidul care urmează, a fost elaborată pentru tine strategia de ultimă oră cu privire la nutriția corespunzătoare fiecărui tip de eveniment.

# cunoaște-ți prietenii cei mai buni...



## EnergySource

Băutura energizantă esențială pentru competiție și antrenamentul zilnic.

arome: portocale, lămâie, fructe de vară și tropical ✓ 2:1 fructoză, ✓ nu afectează stomacul, ✓ un înlocuitor de lichide excepțional / conținut ridicat de electroliți, X nu conține cofeină



## EnergySource 4:1

4:1 este la fel ca energizantul EnergySource standard dar contine in plus adaos de izolat proteic din zer. Este cea mai avansată băutura pentru antrenamente, competiții de anduranță, care ajută la îmbunătățirea săptămânală a numărului de kilometri parcurși - esențial pentru capacitatea de formare și creșterea vitezei.

arome: portocale și fructe de vară ✓ 4:1 izolat proteic din zer ( CFM - Certified Farmers' Market (Certificat pe piața agricolă), nu conține lactoză), ✓ 2:1 fructoză, ✓ nu afectează stomacul, ✓ un înlocuitor de lichide excepțional / conținut ridicat de electroliți, X nu conține cofeină



## EnergySource X'treme

X'treme este la fel ca energizantul EnergySource standard, dar are in plus un conținut ridicat de cofeină ( 150 mg / 500 ml). Indicat pentru: potențare cu cofeină înaintea unei curse, ca băutură revigorantă (get-up-and-go) la pre-antrenamente, pentru a crește intensitatea antrenamentelor de forță și a te recupera atunci când rămâi în urmă în timpul unei ture lungi. X'treme se folosește numai conform instrucțiunilor și nu ca o băutură energizantă normală.

arome: lămâie ✓ 2:1 fructoză, ✓ conținut ridicat de electroliți pentru combaterea crampelor musculare, ✓ nu afectează stomacul, ✓ conținut ridicat de cofeină



## Protein Recovery

Protein Recovery este conceput pentru o recuperare totală după exerciții. Se amestecă cu apă (pentru o eliberare rapidă) sau lapte (eliberare lentă pentru hrănire peste noapte). EnergySource 4:1 poate fi utilizat pentru recuperarea eficientă după efectuarea antrenamentului, dar Protein Recovery este un produs de recuperare mai complet.

arome: banane, ciocolată, fructe de vară ✓ proporție de 2½:1 izolat proteic din zer (CFM) ✓ eliberare rapidă sau lentă, X nu conține cofeină

# alege-ți gelul...



## EnergyGel

EnergyGel este o formă concentrată de carbohidrați, deci mai ușor în greutate și mai simplu de transportat în număr mai mare. EnergyGel nu conține 2:1 fructoză pentru că ar fi mult mai dulce. Se va consuma cu apă.

arome: portocale, babană, fructe de vară, mere și lămâie ✓ nu este dens sau dulce, ✓ arome ușoare de suc natural, X nu conține 2:1 fructoză, X nu conține cofeină



## IsoGel

cu IsoGel, nu e nevoie să suplimentezi necesarul de apă. Este mai puțin consistent, mai puțin dulce și mai ușor de înghițit decât EnergyGel. În ghidul care urmează, poți înlocui un tub de IsoGel cu unul de EnergyGel. Totuși, IsoGel este mai voluminos la transport.

arome: portocale și fructe de pădure, ✓ nu este nevoie să suplimentezi necesarul de apă, ✓ nu este dens sau dulce, ✓ arome ușoare de suc natural, X nu conține 2:1 fructoză, X nu conține cofeină



## EnergyGel Plus

EnergyGel Plus este similar cu EnergyGel standard, dar conține în plus 30 mg de cafeină per tub.

arome: portocale extra, zmeură extra, √ 30 mg de cafeină per tub



## IsoGel Plus

IsoGel Plus, este similar cu IsoGel standard dar conține cafeină (30 mg per tub).

arome: citrice extra, √ 30 mg de cafeină per tub



## Sac de Transport & Bidon pentru Gel

Sacul de transport se prinde la spate, este aerodinamic și sigur. În bidonul pentru gel se pot introduce până la 4 tuburi de EnergyGel și poate fi utilizat cu o singură mână.



o strategie de nutriție  
optimă pentru:

down hill

X' country

enduro solo

ștafete enduro

curse enduro multi day



# downhill



cu 90 de minute înainte – cofeină:

Cu 90 de minute înainte de a lua startul, bea o sticlă de 750 ml de EnergySource X'treme. În același timp, consumă tuburile de EnergyGel Plus în funcție de greutatea corporală:

50kg - 60kg:	1 x EnergyGel Plus
60kg - 70kg:	2 x EnergyGel Plus
70kg - 90kg:	3 x EnergyGel Plus



între ture:

Consumă un tub de EnergyGel Plus pe oră pentru a-ți menține nivelul de cofeină în zona ridicată de performanță.



Bea din EnergySource 4:1 pentru a rămâne hidratat și alimentat.



recuperare după efort:

După ce ai încheiat, pentru rehidratare, realimentează-te și bea între 500 și 1000 ml de EnergySource 4:1.

notă: Poți să înlocuiești IsoGel Plus cu EnergyGel Plus.

mai multe pe: [www.nutricult.ro](http://www.nutricult.ro)

# Tură X'country de 2 - 5 ore

testează înainte să concurezi



cu 60 – 90 de minute înainte – o doză de cofeină:

Bea o sticlă de 750 ml de EnergySource X'treme în intervalul 60 - 90 de minute înainte de startul cursei. În același timp, consumă numărul de tuburi de EnergyGel Plus în funcție de greutatea ta corporală:

50kg - 60kg:	1 x EnergyGel Plus
60kg - 70kg:	2 x EnergyGel Plus
70kg - 90kg:	3 x EnergyGel Plus

cu 10 minute înainte de start:

Bea o cantitate de EnergySource cuprinsă între 200 – 500 ml. Se va ține seama de băutura consumată în prima oră.



în timpul competiției:

Concentrează-te să bei energizant cât



mai mult posibil. Corpul tău poate să absoarbă mai mult de 90 gr pe oră din amestecul de 2:1 fructoză care se găsește în EnergySource.

În funcție de cantitatea de energizant pe care poți să o bei, va trebui să consumi gel pentru a-ți crește în continuare rația de carbohidrați. Astfel, la cantitatea de EnergySource pe care o bei într-o oră, trebuie să consumi numărul de tuburi de gel descris mai jos:

800ml - 1200ml:	nici un gel
600ml:	1 x EnergyGel Plus
400ml:	2 x Gel
200ml:	3 x Gel



Primul gel din fiecare oră trebuie să fie EnergyGel Plus (cu cofeină). Celelalte geluri pe care le consumi în ora respectivă vor fi EnergyGel standard (fără cofeină).



### recuperare după efort:

Pentru rehidratare și realimentare, pentru a contribui mai rapid la dezvoltarea musculară și pentru îmbunătățirea aportului de mișcare: bea 750 ml de EnergySource 4:1 imediat după ce ai terminat cursa și încă 500 ml o oră mai târziu. Este important să consumi o mâncare echilibrată. Seara târziu, bea 750 ml sau mai mult de băutură Protein Recovery. Dacă vei amesteca Protein Recovery cu lapte, aceasta se va absorbi mai lent și va asigura o alimentare de lungă durată în timp ce dormi.



notă: Dacă dorești, poți înlocui IsoGel cu EnergyGel. Utilizează bidonul Gel Flask pentru care e suficient să te folosești de o singură mână.

Aceste rețete oferă corpului tău maximul cantității de carbohidrați pe care îl poate absorbi. Nu trebuie să mănânci și să bei nimic altceva. Alimentarea cu carbohidrați dinaintea unei curse poate să crească cu mai mult de 30% din cantitatea stocată de organism. Consultă ghidul pe verso.

În cazul în care temperaturile din timpul concursului sunt ridicate, este necesar să crești cantitatea de electroliți din băutura energizantă împreună cu o formulă de magneziu împotriva crampelor musculare. Consultă ghidul despre High5's ZERO Salts (fără săruri).

mai multe pe: [www.nutricult.ro](http://www.nutricult.ro)

# enduro 5 - 24 de ore – solo

antrenează-te înainte să concurezi



cu 60 – 90 de minute înainte – cofeină:

Bea o sticlă de 750 ml de EnergySource X'treme în intervalul 60 - 90 de minute înainte de startul cursei. În același timp, consumă numărul de tuburi de EnergyGel Plus în funcție de greutatea ta corporală:



50kg - 60kg:	1 x EnergyGel Plus
60kg - 70kg:	2 x EnergyGel Plus
70kg - 90kg:	3 x EnergyGel Plus



în timpul competiției:

Pentru maximizarea rației de carbohidrați, trebuie să te concentrezi să bei cât mai mult EnergySource 4:1.



În funcție de cantitatea de energizant pe care poți să o bei, va trebui să consumi gel pentru a-ți crește în continuare rația de carbohidrați. Astfel, la cantitatea de EnergySource 4:1 pe care o bei într-o oră, trebuie să consumi numărul de tuburi de gel descris mai jos:

800ml - 1200ml:	nici un gel
600ml:	1 x EnergyGel Plus
400ml:	2 x Gel
200ml:	3 x Gel

Primul gel din fiecare oră trebuie să fie EnergyGel Plus (cu cofeină). Celelalte geluri pe care le consumi în ora respectivă vor fi EnergyGel standard (fără cofeină).



recuperare după efort:



Pentru rehidratare și realimentare, pentru a contribui mai rapid la dezvoltarea musculară și pentru îmbunătățirea aportului de mișcare: bea 750 ml de EnergySource 4:1 imediat după ce ai terminat cursa și încă 500 - 750 ml o oră mai târziu. Este important să consumi o mâncare echilibrată. Seara târziu, bea 750 ml sau mai mult de băutură Protein Recovery amestecată cu lapte.

note: Citește notele pentru cursa X'country de 2 – 5 ore, deoarece acestea se aplică și la competițiile mai lungi de enduro. În plus, acordă atenție următoarelor aspecte:

Dacă bei 1000 ml pe oră și după aceea nu folosești gel cu cofeină în timpul

competiției, trebuie să ajungi să consumi 500 ml de High5's X'treme o dată la fiecare 3½ ore (pentru cicliștii de categorie grea) sau la 5 ore (pentru cicliștii mai ușori). Aceasta îți va menține nivelul de cofeină în zona ridicată de performanță.

Aceste indicații oferă corpului tău maximul cantității de carbohidrați pe care îl poate absorbi. Încearcă să nu mănânci nimic altceva pentru că alimentația normală solidă va încetini absorbția de carbohidrați speciali High5. În cazul în care simți nevoia să treci la alimente solide, atunci încearcă-le pe cele care au o absorbție a carbohidraților rapidă, cum ar fi pâinea albă (cu gem de ex., pentru a aluneca mai ușor), paste sau batoane energizante cu un conținut ridicat de carbohidrați. Nu sunt indicate produsele din carne și cele cu un nivel ridicat de grăsimi – ciocolata.

# Enduro 12 – 24 ore – echipa antrenează-te înainte să concurezi

Dacă faci parte dintr-o echipă pentru cursa de 12 / 24 de ore, atunci:

În cazul în care timpul tău total (individual) nu depășește 5 ore, urmează indicațiile pentru nutriție de la evenimentele de tip X'country pentru 2 – 5 ore.

În cazul în care timpul obținut depășește 5 ore, atunci urmează indicațiile pentru evenimentele de tip enduro de 5 – 24 ore.

**Tine cont de următoarele:**

cu 60 – 90 minute înainte - o doză de cofeină, o singură dată înainte de startul primului schimb. Pentru restul cursei, nu te mai alimenta

cu cofeină din High5's X'treme.

între schimburi - consumă un tub de EnergyGel Plus la fiecare oră pe durata pauzelor. Ca alternativă, poți să bei o ceașcă de ceai sau ½ de cană de cafea (mai slabă) la fiecare oră. Aceasta te va ajuta la menținerea nivelului de cofeină în zona ridicată de performanță.

alimentația solidă - deoarece majoritatea atleților preferă anumite tipuri de alimente „solide” atunci când concurează pentru perioade mai lungi de timp, cel mai bun sfat este să te mulțumești cu o gustare din alimente bogate în carbohidrați, ușor digerabile, în timp ce bei EnergySource 4:1 cât poți de mult.

# Enduro multi day

antrenează-te înainte să concurezi



Cercetările efectuate de Universitatea din Glasgow, au demonstrat că cicliștii au fost (în medie) cu 10% sau 4½ ore mai rapizi pe durata de 8 zile a evenimentului Trans Alp, utilizând High5's EnergySource 4:1, în comparație cu băuturile care conțineau numai carbohidrați.[3] Temperaturile „ucigătoare” din timpul cursei au atins și 40° C la umbră.

Pentru cursele care se desfășoară pe mai multe zile, urmează indicațiile descrise la evenimentele enduro de 5 – 24 ore.

Dacă ți-ai epuizat rezervele de carbohidrați din ziua respectivă, este aproape imposibil să te realimentezi complet până în ziua următoare și vei porni în cursă cu rezervorul pe jumătate

gol. Trebuie să depui un efort considerabil pentru alimentarea rezervelor tale de carbohidrați în timpul și după fiecare zi de pedalat. Acest lucru este esențial pentru a fi consecvent(ă) ca nivel de performanță în evenimentele de tip multi-day.

condiții de căldură extremă:



Băuturile energizante High5's conțin un nivel ridicat de electroliți esențiali și sunt mai mult decât adecvați pentru majoritatea tipurilor de climate. Cu toate acestea, în condiții de căldură extremă, trebuie să-ți mărești conținutul de electroliți din băuturi. Acest lucru se poate realiza cu ajutorul High5's ZERO SALT (fără săruri) – un comprimat efervescent neutru cu conținut de magneziu împotriva crampelor.

[3] Studiul Trans Alp: Cathcart et al., Med Sci Sports Exerc; 40 (5) Supplement 1:574, 2008.





# carbohidrații

Consumul extra de carbohidrați se efectuează de obicei înaintea unui eveniment important. Aceasta este o tehnică prin care organismul tău poate să-și mărească rezervele de carbohidrați cu 30% sau mai mult. Mai jos, este descrisă o metodă simplă și eficientă care nu necesită perioade lungi fără antrenament sau o modificare radicală a dietei tale.

**zilele 3-2-1 de dinaintea competiției:**

bea în fiecare dimineață 750 ml de EnergySource. Așteaptă 30 de minute și apoi urcă-te pe bicicletă și fă o încălzire ușoară timp de 10 minute, după care efectuează un singur sprint de 3 minute. Ținta este formarea acidului lactic pe durata sprintului, ceea ce va duce la acumularea carbohidraților de către organism.

Într-o zi, trebuie să ajungi să consumi 10 grame de carbohidrați pe fiecare kg din greutatea ta corporală. Pentru un ciclist cu o greutate de 70 kg, înseamnă 700 de grame

de carbohidrați pe zi.

Adesea, atleții găsesc că e dificil să consume această cantitate de carbohidrați numai din alimentația normală. Pentru a evita creșterea masei corporale din alimentele bogate în carbohidrați: bea la fiecare trei ore 500 ml de EnergySource și mănâncă un baton energizant. După 12 ore, aceasta va furniza în jur de 360 gr de carbohidrați. Restul va fi completat de dieta normală bogată în carbohidrați.



# 4:1 și antrenamentul

Te-ai adaptat și ești mai rapid pe măsură ce corpul tău s-a modificat ca urmare a antrenamentului. La fiecare câteva sute de kilometri pedalați, te aștepti să vezi o creștere a calității musculare și mișcării. Dar cum ar fi dacă ai putea să-ți construiești fibra musculară și să îți dezvolti condiția fizică mai rapid cu același volum de lucru?

EnergySource 4:1 este mai potrivit pentru antrenamentele intensive și competițiile care se desfășoară pe mai multe zile: În 2008, oamenii de știință de la Universitatea din Glasgow au demonstrat că pe durata celor 8 zile istovitoare ale cursei de MTB Trans Alp, cicliștii care au utilizat o băutură pe bază de proteine / carbohidrați (EnergySource 4:1), au pedalat în medie cu 10% mai repede în comparație cu cei care au folosit o băutură numai pe bază de carbohidrați.<sup>[4]</sup>



Băutura energizantă cu proteine / carbohidrați s-a dovedit a fi mai performantă pentru dezvoltarea mușchilor: În 2007, cercetătorii de la Universitatea din Maastricht au dezvăluit că în comparație cu băuturile numai pe bază de carbohidrați, consumul unei băuturi cu conținut de proteine / carbohidrați a micșorat rata de descompunere a proteinelor pe durata unui exercițiu intensiv cu 26% și a crescut sinteza acestora (reconstrucția musculară) cu 33%.

Combinția proteine/carbohidrați pentru o zi cu două antrenamente:

Într-un studiu din 2008: cicliștii au pedalat continuu timp de o oră și după o pauză de 6 ore, au pedalat din nou o oră la nivel maxim. Cei care au consumat băutura energizantă cu proteine / carbohidrați au fost semnificativ mai rapizi în comparație cu cei care au folosit băuturile numai pe bază de carbohidrați.

[4] Trans Alp study: Cathcart et al., Med Sci Sports Exerc; 40 (5) Supplement 1:S74, 2008. J Int Soc Sports Nutr, January 1, 2008.

# consuma mai multe grăsimi în timpul antrenamentelor



Dacă simți că e greu să te motivezi: la pregătirea pentru o sesiune dificilă, servește o băutură stimulantă X'treme cu 30 de minute înainte de a începe. Ia cu tine câteva tuburi de X'treme în buzunarul din spate pentru a te ajuta pe tine sau pe un prieten în caz că rămâneți în urmă.



High5's ZERO este o tabletă efervescentă cu electroliți și calorii puține.



High5's ZERO SALTS (cu gust neutru) se poate adăuga la orice băutură pentru a o transforma într-o băutură hidratantă. De asemenea, se poate adăuga în băuturile High5's pentru creșterea conținutului de electroliți în condiții de caniculă.

Antrenează-te lent, fi rapid în competiție: acesta este conceptul unui antrenament bazat pe o dietă scăzută în carbohidrați / și glicogen pentru îmbunătățirea anduranței. ZERO poate fi utilizat ca parte a acestei strategii.

Pentru mai multe informații accesează:

[www.nutricult.ro](http://www.nutricult.ro)

# mai rapid și mai puternic sau primești banii înapoi

Băuturile energizante High5's cu 2:1 fructoză reprezintă nutriția avansată pentru oricine își dorește să fie mai rapid și mai puternic. Amestecul special de carbohidrați poate furniza cu până la 50% mai multă energie și livrează lichidele mai rapid decât formulele băuturilor tradiționale.[1]

Formula proteine / carbohidrați care se găsește în EnergySource 4:1 s-a dovedit a fi superioară în competițiile de enduro, la antrenamentul intens, și ajută la maximizarea dezvoltării fibrei musculare.

Dacă urmezi indicațiile din ghidul nostru Race Faster, noi suntem încrezători că vei fi substanțial mai rapid și mai puternic pe orice distanță, sau primești garantat banii înapoi.<sup>[5]</sup>

Ghidul Race Faster este disponibil și pentru alte sporturi. Descarcă gratuit la adresa [www.nutricult.ro](http://www.nutricult.ro)

The logo for HIGH5, with the word "HIGH5" in a bold, red, sans-serif font.

High5 Ltd, Unit 4, Ash Court, Bardon Leicestershire, LE67 1UB. UK

Vezi nota [1] de la pagina 5. [5] Garanția Race Faster se referă la evenimente care durează mai mult de 2 ore și este limitată la tuburile de 600 / 650 gr de băuturi și geluri (dimensiunea corespunzătoare pentru prima încercare). Valoarea va fi calculată la prețul de vânzare recomandat sau pentru suma plătită. Pentru mai multe detalii, vizitează: [www.nutricult.ro](http://www.nutricult.ro)