

INTEGRAZIONE SPORT NEL PERIODO DI CARICO



Consigli di integrazione per gli atleti in fase di carico (inizio stagione) con allenamenti ad alta intensità di 6-7 volte a settimana.

Obiettivo: aiutare ad ottenere la "supercompensazione" fortemente stimolata in questa fase di allenamenti

Se il pH urinario è maggiore di 7,5 (misurabile con le cartine tornasole), sospendere Regobasic al mattino e alla sera. Il controllo va effettuato sospendendo Regobasic una settimana prima del test delle urine.

COLAZIONE

REGOBASIC	2 misurini da sciogliersi in acqua
NUTRIVITAL	2 compresse masticabili
PEGASTRESS	1 bustina orosolubile

PRIMA DI CORICARSI

REGOBASIC	2 misurini da sciogliersi in acqua
AMINIFORM 1000	1 cpr. ogni 15 kg di peso
AXIMAGNESIO	1 bustina da sciogliersi in acqua

Suggerimenti elaborati con la collaborazione del **DOTT. ORAZIO RAGUSA**

PRIMA DELL'ALLENAMENTO

AMINIFORM 1000	1 cpr. ogni 15 kg di peso
NUTRIVITAL	2 compresse masticabili

DURANTE L'ALLENAMENTO

REGOBASIC	1 misurino da sciogliersi in acqua
AXIMAGNESIO	1 bustina da sciogliersi in acqua
SPRINT4WIN	1 bustina ogni 45 min.

è possibile diluirli insieme nella borraccia

DOPO L'ALLENAMENTO

AMINIFORM 1000	1 cpr. ogni 15 kg di peso
----------------	---------------------------



INTEGRAZIONE SPORT NEL PERIODO DI CARICO



REGOBASIC

Sali minerali ad azione alcalinizzante per favorire il recupero psicofisico, ridurre il senso di affaticamento e la disidratazione.



SPRINT4WIN

Energy gel pronto da bere per fornire energia immediata e ridurre il senso di fatica durante l'attività fisica grazie all'effetto adattogeno.



AXIMAGNESIO

Otto fonti di magnesio per favorire la funzione muscolare e il metabolismo energetico.



AMINIFORM

Aminoacidi di origine vegetale da soia non ogm per favorire la costruzione muscolare e la funzione plastica.



PEGASTRESS

Fermenti lattici e vitamina B5 per riequilibrare la flora batterica intestinale e contrastare stress psico-fisico, stanchezza e affaticamento. Utile per rinforzare le difese organiche ed evitare disturbi da raffreddamento.



NUTRIVITAL

Fitonutrienti, antiossidanti e vitamine per contrastare i radicali liberi, rinforzare le difese dell'organismo e aumentare la resistenza durante l'attività sportiva.