

# SUPLEMENTACIÓN Body TRAINING

PROTEINAS				Son macromoléculas que constituyen el principal nutriente para la formación de los músculos, por eso tiene una especial importancia en la nutrición deportiva. Tomada en polvo (en batidos) es la alternativa idónea para ingerir los gramaos necesarios para recuperar el organismo de un esfuerzo físico.
DURANTE EL DÍA	ANTES DEL ESFUERZO	DURANTE EL ESFUERZO	DESPUÉS DEL EJERCICIO	
PROTEINAS SECUENCIALES				Combinación de proteínas de diferente absorción, por lo que su uso es perfecto para un aporte continuado de nutrientes. Son usadas para mantener nuestros músculos un flujo constante de aminoácidos y antioxidantes, evitando así el catabolismo o degradación muscular.
DURANTE EL DÍA	ANTES DEL ESFUERZO	DURANTE EL ESFUERZO	DESPUÉS DEL EJERCICIO	
CARBOHIDRATOS				Son la principal fuente de energía de los músculos y todo el sistema nervioso y cerebral. Es el primer aporte energético al que recurre nuestro cuerpo, y prácticamente todos los tejidos musculares se alimentan de estos.
DURANTE EL DÍA	ANTES DEL ESFUERZO	DURANTE EL ESFUERZO	DESPUÉS DEL EJERCICIO	
VITARGO				Carbohidrato complejo, que se digiere hasta un 80% más rápido que la dextrosa y nos carga de glucógeno muscular un 70 % antes de cualquier otro carbohidrato. Ayuda a la recuperación rápida de los músculos, por lo que hace que sea perfecto para después del entrenamiento. Para aquellos que tienen como prioridad el aumento de masa muscular, la ingesta de Vitargo junto con creatina, puede acelerar el progreso. Al toma conjunta incrementa el aporte de creatina a las células musculares. El Vitargo actúa como una bomba, arrastrando el agua y la creatina hacia el torrente sanguíneo, sincronizando así los niveles de insulina y creatina para conseguir en máximo transporte de creatina hacia los músculos.
DURANTE EL DÍA	ANTES DEL ESFUERZO	DURANTE EL ESFUERZO	DESPUÉS DEL EJERCICIO	
AMINOÁCIDOS ESENCIALES				Fundamentales en la preparación de distintas modalidades deportivas. Sus principales propiedades son: evita el catabolismo (Destrucción) muscular, estimula el anabolismo (Construcción) muscular. Al no requerir digestión, pasan directamente al torrente sanguíneo, siendo rápidamente absorbidos por los tejidos musculares, estimulando la síntesis muscular. Se recomienda su ingesta con bastante agua y con el estómago vacío para que no compitan con otros aminoácidos de la dieta.
DURANTE EL DÍA	ANTES DEL ESFUERZO	DURANTE EL ESFUERZO	DESPUÉS DEL EJERCICIO	
BCAAS (AMINOÁCIDOS RAMIFICADOS)				Suplemento básico para la creación de tejido muscular, a la vez que evita la destrucción y deterioro muscular a causa de entrenamientos intensos. Dan energía y evitan la fatiga. Los BCAAS deben tomarse 15-30 minutos antes de cada entrenamiento, en dosis de 1-4 gramos de cada aminoácido. Estimula la producción de insulina, incrementa la producción energética. Favorece la pérdida de grasa en dietas hipocalóricas. Tiene efecto vasodilatador.
DURANTE EL DÍA	ANTES DEL ESFUERZO	DURANTE EL ESFUERZO	DESPUÉS DEL EJERCICIO	
GLUTAMINA				La glutamina es el aminoácido más abundante en los músculos (casi el 60% de la cantidad total de aminoácidos) y en el plasma sanguíneo humanos. La glutamina está catalogada como un "aminoácido no esencial", nuestro cuerpo puede sintetizar cierta cantidad a partir de otros aminoácidos (valina e isoleucina). Protege al organismo de la acidosis ya que permite a los riñones excretar la carga ácida, participa en la producción energía formando glucosa y glucógeno, neutraliza el exceso de ácido láctico en los músculos generado en la práctica del ejercicio anaeróbico intenso.
DURANTE EL DÍA	ANTES DEL ESFUERZO	DURANTE EL ESFUERZO	DESPUÉS DEL EJERCICIO	
CREATINA				Sustancia natural muscular que incrementa la energía, la potencia y la explosión de arranque para ejercicios cortos e intensos. Tomada con GLUCOSA o productos que la contengan se incrementa la CREATINA en el músculo hasta un 60%. Ideal para hacer carga de 5 días y luego un mantenimiento.
DURANTE EL DÍA	ANTES DEL ESFUERZO	DURANTE EL ESFUERZO	DESPUÉS DEL EJERCICIO	

**TE AYUDA A SABER MÁS SOBRE ESTOS PRODUCTOS**