



Bebida Energy Drink Naranja & Limón

envases de 60g, 480g, 2kg

Un saciante de sed hipotónico con el que consigues una buena hidratación y un suministro de energía rápido.

Durante la actividad física es importante optimizar el equilibrio de fluidos y asegurar que la reserva de glucógeno (carbohidratos almacenados en el músculo) no se agote.

Una pérdida de fluido del 2% de tu peso corporal puede reducir tu rendimiento un 10%; otros efectos de la deshidratación pueden ser rampas, dolor de cabeza y sobrecalentamiento. Una disminución considerable de tu reserva de glucógeno reduce tu rendimiento. Evítalo tomando una bebida deportiva hipotónica durante el ejercicio.

Ingredientes:

Maltodextrina, fructosa, acidulante (ácido cítrico), minerales (citrato trisódico, citrato de tripotasio, carbonato de magnesio), aromas, colorante (beta-caroteno, remolacha), mezcla de vitaminas (B1, B2, niacina, ácido pantoténico, B6, biotina, B12, C, E).

Análisis:

Por 100g

Energía	1567 kJ / 369 kcal
Proteína	0 g
Carbohidratos	91,1 g
de los cuales azúcares	35,4 g
Grasa	0 g
y saturada	0 g
Fibra	0,1 g
Sodio	0,52 g
Potasio	250 mg
Magnesio	75,1 mg (25%*)
Vitamina B1	1,0 mg (71%*)
Vitamina B2	1,2 mg (73%*)
Niacina	11 mg (62%*)
Acido Pantoténico	3,5 mg (58%*)
Vitamina B6	1,2 mg (58%*)
Biotina	0,08 mg (55%*)
Vitamina B12	0,58 mcg (58%*)
Vitamina C	100 mg (167%*)
Vitamina E	5,8 mg (58%*)

* porcentaje diario recomendado RDA (Recommended Daily Allowance).

Alérgenos:

Puede contener rastros de leche, soja y huevo.

Elaborado en instalaciones que procesan leche, soja, huevo y pescado.



Cómo Tomar

Poner 2 (40 g) o 3 (60 g) cucharadas rasas de Energy Drink en polvo en el bidón. Añadir 750ml de agua y agitar bien.

Uso recomendado:

La cantidad de Energy Drink a tomar durante la actividad física depende de cada atleta, de las condiciones atmosféricas y de la intensidad y duración del ejercicio. En líneas generales:

- Beber de 200 a 500 ml antes del ejercicio para empezar bien hidratado
- Beber 200ml cada 15-20 minutos para mantener equilibrio de fluidos
- Si no se está acostumbrado a ingerir líquidos, probar durante los entrenos e ir aumentando la toma progresivamente. Beber 200ml cada 15-20 minutos, mejora el rendimiento
- Beber después del ejercicio

Una vez preparada la bebida energética, debe consumirse dentro de las primeras 24 horas y guardar en la nevera.