



## Bebida Energy Lima & 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 glicógeno (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 glicógeno reduce tu rendimiento. Evítalo tomando una bebida deportiva hipotónica durante el ejercicio.

### Ingredientes:

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

### Análisis:

#### Por 100g

Energía	1525 kJ / 359 kcal
Proteína	0 g
Carbohidratos	89,7 g
de los cuales azúcares	35,3 g
Grasa	0 g
y saturada	0 g
Fibra	0 g
Sodio	0,52 g
Potasio	500 mg (25%)
Magnesio	94 mg (25%*)
Vitamina B1	0,6 mg (55%*)
Vitamina B2	0,7 mg (50%*)
Niacina	8,0 mg (50%*)
Acido Pantoténico	3,0 mg (50%*)
Vitamina B6	0,7 mg (50%*)
Biotina	0,03 mg (60%*)
Vitamina B12	1,3 mcg (52%*)
Vitamina C	40 mg (50%*)
Vitamina E	6,0 mg (50%*)

\* 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.