

PRO Action[®]
INTEGRATORI PER LO SPORT



Catalogo Prodotti

“ Inventiamo prodotti in grado di creare benessere alle persone, nello sport e nelle necessità di ogni giorno ”.

Chi Siamo

Il team **ProAction** dal 1995 si occupa di **formulazione e commercializzazione di integratori per sportivi** in varie forme farmaceutiche quali polveri, compresse, capsule, liquidi, gel fino a forme solide come barrette proteiche ed energetiche.

L'esperienza maturata con più di 25 anni di studio e collaborazioni con atleti d'élite ha portato allo sviluppo di prodotti volti ad esaudire le richieste, necessità ed esigenze degli sportivi, dall'amatore al professionista. La passione per lo sport è un fattore trainante per l'azienda e ci spinge alla continua ricerca di innovazione per dare sempre il meglio al consumatore.

Lo sviluppo del prodotto nasce dallo studio di nuove materie prime e nuove tecnologie di confezionamento fino al suo rilascio dopo attenti controlli.

La **qualità** è un punto cardine su cui ProAction investe quotidianamente: la richiesta di certificati di analisi completi per la scelta degli ingredienti, gli studi di stabilità per monitorare la qualità del prodotto nel tempo e le analisi che effettuiamo presso laboratori accreditati per garantire assenza di glutine, lattosio e sostanze dopanti annoverate nella lista WADA (World Antidoping Agency) S1 sono aspetti centrali del nostro operare quotidiano.

***Oltre 25 anni di innovazione ed impegno,
Oltre 25 anni di ricerca e qualità,
Oltre 25 anni di sport.***

- Prodotti controllati in ogni fase e notificati al Ministero della Salute.
- Materie prime di alta qualità.
- Formulazioni bilanciate sinergiche ed efficaci, adatte ad ogni tipologia di esigenza nutrizionale.
- Staff altamente scientifico con forte Know How.
- Laboratorio di Ricerca e Sviluppo interno all'azienda.
- Garanzia di qualità per un'efficacia costante nel tempo e una sicurezza certificata.
- Ottima tollerabilità, gusto e conformità.
- Ampia varietà nei gusti e nei formati: compresse, bustine, capsule, barrette, shot, polveri, liquidi e Stick pack.



Mission:

Il nostro obiettivo è studiare, sviluppare e commercializzare prodotti che possano permettere agli sportivi di raggiungere i propri obiettivi fisici e di performance atletica. Qualità, ricerca e attenzione alle esigenze dei clienti sono alla base di qualsiasi nostra scelta.

Vision:

Vogliamo essere un punto di riferimento nel mondo dello sport e permettere ad ogni sportivo di esprimersi al meglio delle proprie potenzialità, attraverso tecnica, innovazione e formazione.

Valori:

Fiducia - Rispetto - Creatività - Ambizione - Positività



FEED Wellness

Inventiamo prodotti in grado di creare benessere alle persone, nello sport e nelle necessità di ogni giorno.

I nostri Partner





aceo RUN
ROME
THE MARATHON
ROMA CAPITALE



Corratec



PADOVA
MARATHON



IBF

ITALIAN
BIKE
FESTIVAL



VENICE
MARATHON



SPECIALIZED
GRANFONDO SERIES



LBA
FINAL EIGHT



LIVIGNO



COSMOFARMA
EXHIBITION



EUROSPORT



SANIS
STATI GENERALI
della
NUTRIZIONE SPORTIVA



UKRAINE
CYCLING ACADEMY



Index



Gel Energetici

- Carbo Sprint Ultrarace pag. 12
- Carbo Sprint BCAA pag. 13
- Carbo Sprint MG+K pag. 14
- Carbo Sprint Gel pag. 14
- Carbo Sprint Extreme pag. 15
- Carbo Sprint Volata pag. 15
- Energy Carbo Plus pag. 16
- Energy Malto Dex pag. 17
- Carbo Sprint NRG Plus pag. 17

Barrette Energetiche

- Fruit Bar pag. 20
- Nuts Bar pag. 21
- Jam Fruit 94% pag. 21
- Crono Bar pag. 22
- E-nergetika pag. 22
- Cereal Bar pag. 23
- Raw Bar pag. 23

Pre Workout

- Pre Start Shot pag. 26
- Nox Nitro Pump pag. 27
- Nitro Pump Shot pag. 27
- Gold Creatine pag. 28
- Creatine MH MAX pag. 29
- Energy Carnitine 1000 pag. 30
- Carnitine Liquid pag. 31

Idratazione e Sali minerali

- Isotonic Mineral Plus pag. 33
- Isotonic Mineral Plus bustine pag. 34
- Energy Sali minerali effervescenti pag. 34
- Mg+K Magnesio e Potassio pag. 35
- Zero Mineral Drink pag. 35

Aminoacidi

- BCAA 2:1:1 pag. 38
- Gold BCAA 2:1:1 pag. 39
- BCAA 4:1:1 pag. 39
- Amino Essential pag. 40
- Gold Glutamine pag. 42
- Glutamax pag. 42
- BCAA 2:1:1 Instant pag. 43
- BCAA Drink pag. 43
- Gold Beta Alanine pag. 44

- Gold L-Leucine 1000 pag. 45
- Gold HMB 1000 pag. 45
- Gold Ashwagandha pag. 46
- Gold Spirulina pag. 48
- Energy Ricarica pag. 49

Proteine

- Protein Whey pag. 53
- Protein Isowhey pag. 54
- Protein Egg pag. 54
- Protein Whey Plus pag. 55
- Protein Soy pag. 55

Protein Bar

- Break 33% pag. 59
- Protein Bar 33% pag. 60
- Double Bar 32% pag. 60
- Zero Bar 50% pag. 61
- Whey 30% pag. 61
- Creamy 30% pag. 62
- Crispy 30% pag. 63
- XXL 38% pag. 64
- Vegan Bar pag. 65
- Protein Sport 30% pag. 65

I'm Pro

- I'm Pro Pre Workout pag. 70
- I'm Pro Intra Workout pag. 71
- I'm Pro Post Workout pag. 72

Benessere

- Life Omega 3 pag. 77
- Life Vita C 1000 Fizz pag. 78
- Life Vita D Fizz pag. 78
- Life Multivit Forte pag. 79
- Life Basico 5 pag. 79
- Life Active Joints pag. 80
- Life Immuno 5 pag. 81

Dimagrimento e definizione

- Gold Thermo Stack pag. 83

Super Food

- Avena Pancake pag. 89
- Protein Cream pag. 90
- Peanut Butter pag. 91



Energia

L'IMPORTANZA DEI CARBOIDRATI NELLO SPORT

I carboidrati rappresentano gli **elementi nutritivi principali** alla base di una dieta sana adatta per l'attività fisica e la performance sportiva. Nelle linee guida internazionali così come nella dieta mediterranea rappresentano il 50-60% dell'apporto energetico giornaliero; una drastica riduzione del loro apporto penalizza fortemente la capacità atletica e la prestazione soprattutto negli sport di endurance.

I carboidrati introdotti con la dieta sotto forma di amidi complessi quali riso, pasta, patate, così come gli zuccheri presenti nella frutta, rappresentano il carburante principale che, una volta trasformato in glicogeno, il corpo utilizza per lo svolgimento delle principali funzionalità fisiologiche del corpo. Questi influenzano in particolar modo l'attività muscolare e fisica. L'allenamento di tipo aerobico, così come quello di tipo anaerobico utilizza in via prevalente il **glicogeno muscolare come fonte energetica**.

Essendo i muscoli i responsabili del consumo di questa fonte di energia è necessario che l'apporto di carboidrati sia sempre adeguato, razionato nei diversi pasti della giornata e calibrato in funzione del dispendio energetico complessivo. Tuttavia, la quantità di energia immagazzinabile dall'organismo è limitata. Assumere troppi carboidrati comporta perciò il rischio che le quantità in eccesso si trasformino in grassi, a scapito della composizione corporea. E' risaputo che il peso di un/una atleta in ottima forma fisica debba avere una percentuale di massa grassa complessiva inferiore al 15%-20%.

I carboidrati hanno un effetto positivo sulla prestazione sportiva perché **garantiscono la formazione delle scorte adeguate di glicogeno muscolare**, che quando raggiunge gli opportuni livelli di saturazione, ritarda l'affaticamento e aumenta la resistenza durante l'attività fisica.

E' bene ricordare che il nostro organismo è influenzato dall'alimentazione abituale, non basta assumere i giusti quantitativi di carboidrati nel giorno della competizione, se nelle settimane precedenti non si è seguito un corretto regime alimentare.

Quanti carboidrati devono assumere gli sportivi?

L'apporto di carboidrati in uno sportivo può essere il doppio di quello di un soggetto sedentario. Normalmente, chi si allena ogni giorno con un'intensità moderata può introdurre quotidianamente dai 5 ai 6 g di carboidrati per kg di peso corporeo, mentre chi svolge un'**attività sportiva più intensa può arri-**

vare a 8-10 g per kg di peso corporeo.

Per determinare il giusto quantitativo di carboidrati nella dieta di un atleta bisogna tenere in considerazione il tipo di allenamento che si svolge e la distribuzione dei giorni di riposo durante la settimana. In questo modo è possibile adattare un piano nutrizionale il più efficiente possibile.

E' opportuno ribadire che oltre al tipo di esercizio fisico e alla sua intensità, la quantità di carboidrati da assumere dipende anche dal peso corporeo, dalla percentuale di massa grassa, dallo stato di forma e soprattutto dall'obiettivo da raggiungere.

Le attività sportive che richiedono un maggiore sforzo fisico e con la maggiore durata come ciclismo su strada, nuoto e triathlon, sono anche quelle che permettono di bruciare più carboidrati perché richiedono maggiore energia. Di conseguenza, nei giorni più attivi bisognerà assumere una quantità maggiore di carboidrati per poter soddisfare il fabbisogno energetico con lo scopo di mantenere una prestazione qualitativa.

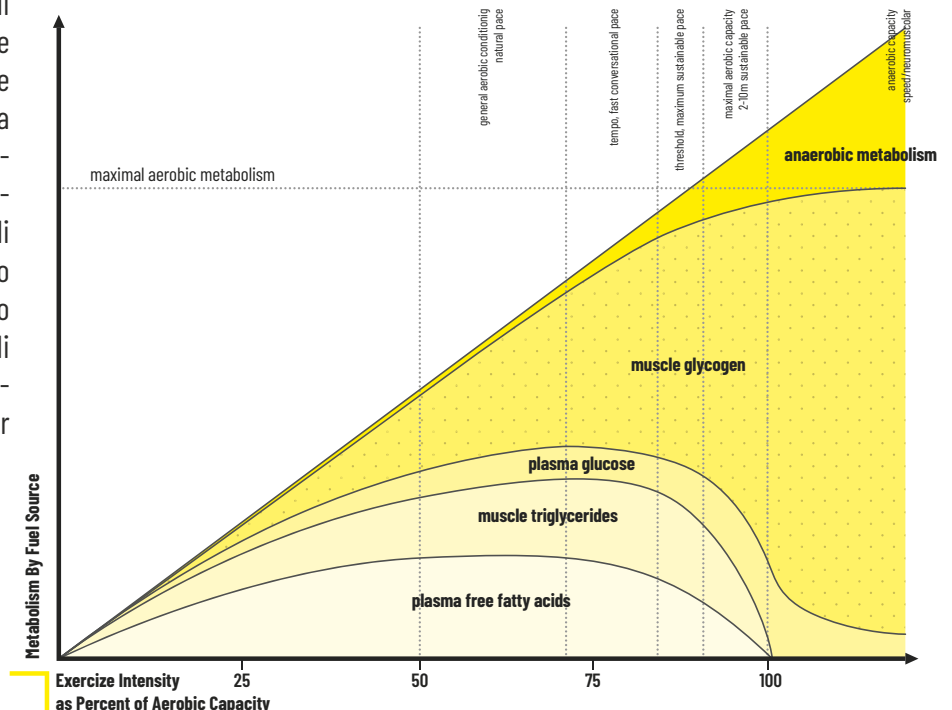
Carboidrati, zuccheri e indice glicemico

L'indice glicemico è un indice della risposta glicemica indotta dall'assunzione di una quantità specifica di carboidrati in rapporto a un'equivalente quantità di carboidrati proveniente da un alimento standard (glucosio o pane bianco).

L'indice glicemico misura "in laboratorio" l'area sotto la curva della risposta glicemica conseguente al consumo di 50 o 100 g di carboidrati provenienti dall'alimento in esame (pasta, riso, banane etc) paragonata all'area sotto la curva della risposta glicemica successiva al consumo di un alimento standard rappresentato da una soluzione di glucosio oppure dall'assunzione di pane bianco.

Non esistono quindi carboidrati buoni o cattivi bensì alimenti a componente glucidica che possono liberare energia più o meno lentamente nel tempo.

In generale gli zuccheri piuttosto che gli amidi di pasta e pane favoriscono un rilascio molto veloce del glucosio nel sangue e questo determina la produzione di insulina, un ormone pancreatico che ha la funzione di permettere l'immagazzinamento del glucosio nei muscoli sotto forma di glicogeno muscolare. Tanto più lungo e duraturo sarà l'allenamento tanto più un/una atleta dovrà approvvigionarsi di zuccheri e carboidrati veloci al fine di garantire un adeguato supporto energetico per fare fronte alla prestazione sportiva.



Vediamo quali sono le principali caratteristiche dei carboidrati tecnici impiegati nella formazione dei gel ProAction.

Maltodestrine

Le maltodestrine sono una fonte di carboidrati prontamente disponibili che sviluppano una pressione osmotica inferiore rispetto ai carboidrati semplici a basso peso molecolare pari ad 1/5 rispetto al glucosio; tutto ciò garantisce un rapido svuotamento gastrico e quindi una maggiore velocità di assorbimento plasmatico. Da un punto di vista fisiologico le soluzioni gel con maltodestrine a concentrazioni elevate possono essere assimilate senza problemi, mentre una soluzione isocalorica di destrosio o di altri zuccheri semplici determinerebbe la comparsa di problemi digestivi.

Ciclodestrine

Le ciclodestrine sono degli oligosaccaridi, fonte di carboidrati tecnici caratterizzati da una specifica struttura chimico-fisica, generata mediante l'associazione di molecole di D-glucopiranosio, attraverso legami alfa 1-4 glicosidici. Le ciclodestrine sono composti facilmente idrosolubili, caratterizzati dalla bassa osmolarità in grado di garantire un graduale profilo di assorbimento. Una caratteristica che, in buona sostanza, ha permesso alle ciclodestrine di finire con l'essere un componente determinante all'interno degli integratori alimentari per lo sport come il Carbo Sprint Ultra Race.

Nello specifico le ciclodestrine assunte nella fase pre-allenamento hanno una funzione ergogenica che può sostenere meglio la prestazione atletica, mentre durante l'allenamento, ossia quando lo sforzo fisico è più intenso, le ciclodestrine funzionano sorreggendo il processo ossidativo e ritardando il catabolismo muscolare, tradizionalmente osservato dopo un'attività fisica protratta nel tempo.

Destrosio

Il destrosio o glucosio è un monosaccaride aldeidico; è il composto organico più diffuso in natura, sia libero sia sotto forma di polimeri, presente allo stato libero in numerosi frutti zuccherini; si trova anche nella maggior parte dei liquidi organici, nel sangue e stoccato nei muscoli sotto forma di glicogeno muscolare.

Il destrosio è una fonte di energia per il corpo e funge da riserva che viene consumata quando è necessario, specialmente durante gli sforzi fisici prolungati e ripetuti nel tempo.

Grazie al suo rapido assorbimento, il destrosio è uno degli zuccheri semplici a più alto indice glicemico, tanto che viene internazionalmente utilizzato come unità di misura di tale indice, con valore pari a 100.

Attraverso la glicolisi, il destrosio è subito coinvolto nella produzione dell'ATP, che è il vettore energetico delle cellule ed è fondamentale nella sintesi delle proteine e nel metabolismo dei lipidi. Inoltre, dato che le cellule del sistema nervoso non sono in grado di metabolizzare i lipidi, il glucosio è la loro fonte principale di energia.



I gel energetici rappresentano una forte evoluzione nel mondo degli integratori per lo sport, si tratta infatti di **prodotti liquidi** caratterizzati dalla **praticità d'assunzione** unita alla totale digeribilità degli ingredienti contenuti, diventati nel tempo un **alleato insostituibile nelle discipline outdoor** quali **ciclismo, running e triathlon** ma che trovano sempre più appeal anche negli sport quali **tennis, padel, volley, calcio e basket**.

Il catalogo ProAction presenta una vasta gamma di integratori energetici in gel diversificati con carboidrati tecnici che possono favorire il rilascio di energia in maniera rapida, lenta o costante, mediante l'apporto di ingredienti specifici miscelati opportunamente tra di loro.

La variabilità nella tempistica di assunzione dei gel energetici varia in funzione dello sport praticato e dipende molto dall'intensità del gesto atletico. Tanto più sarà sostenuto lo sforzo minore sarà la durata del supporto energetico fornito dal prodotto e per tanto è opportuno testare durante l'allenamento la risposta individuale al prodotto in questione al fine di ottimizzare la performance.

Gel Energetici

CARBO SPRINT Ultra Race

formato: Stick pack da 60 ml
confezione: 32 pezzi expo
gusti: Arancia, Limone, Cola, Frutti di bosco

Prima

Durante

Dopo

GLUTEN FREE LACTOSE FREE NATURAL FLAVOURS VEGAN APPROVED VEGETARIAN APPROVED

Cos'è:

Carbo Sprint Ultra Race è un integratore energetico in gel isotonico formulato con MAX3 una miscela esclusiva a base di **maltodestrine** e **ciclodestrine** che lo rendono un prodotto altamente tecnico, **ideale per lo sportivo che ha bisogno di un apporto energetico graduale e costante durante la performance sportiva.**

La sua composizione rende il prodotto immediatamente disponibile per l'organismo ed è in grado di stabilizzare i livelli energetici nel medio e lungo periodo assicurando un miglioramento nella performance e nel gesto atletico.

Carbo Sprint Ultra Race grazie alla **speciale formato di apertura** è adatto per tutti gli sport di resistenza specialmente durante la pratica outdoor.

Carbo Sprint Ultra Race è il prodotto più tecnico della gamma degli integratori energetici in gel di ProAction. Grazie alla sua speciale **formulazione isotonica** è il miglior alleato di ogni sportivo, in quanto può essere assunto in qualsiasi momento dell'attività. Ogni monodose di Carbo Sprint Ultra Race apporta una quota elevata di carboidrati (29 g), fornisce uno spunto energetico veloce ma garantisce energia a lunga durata.

Nelle prestazioni endurance inferiori a due ore è opportuno assumere un Carbo Sprint Ultra Race 30 minuti prima dell'inizio dell'allenamento o della gara. Durante lo svolgimento della pratica sportiva è opportuno assumere un gel ogni 50 minuti, intercalato da una barretta tecnica o anche bevanda con carboidrati.

Negli sport di corsa come nella mezza maratona, nella maratona o ultramaratona e nelle gare di ciclismo (fondo e gran fondo) Carbo Sprint Ultra Race può essere assunto in qualsiasi momento della prestazione, anche lontano dai ristori, grazie alla sua speciale **formulazione isotonica**, che lo rende totalmente biodisponibile senza dover necessariamente bere dell'acqua.

Punti di forza del prodotto:

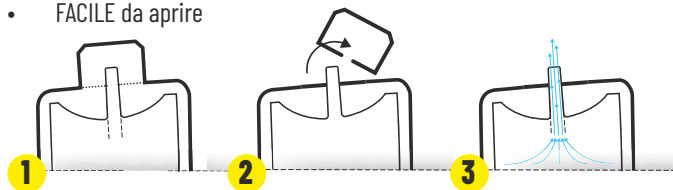
- **Formula isotonica: si assume senz'acqua;**
- **Contiene MA3X, uno speciale blend di carboidrati;**
- **Stabilizza i livelli energetici nel breve e lungo periodo;**
- **Apporta ben 29 g di carboidrati per porzione;**
- **Formato speciale per l'assunzione in condizioni estreme.**

Formulazione

Acqua, Ma3X (maltodestrine DE19, maltodestrine DE6, destrine cicliche altamente ramificate), fruttosio, aroma, acidificante: acido citrico; addensante: gomma di xantano; cloruro di sodio, conservante: sorbato di potassio.

sistema di assunzione a cannuccia rigida:

- NON sporca
- NON perdi prodotto
- FACILE da aprire



gusto: cola



gusto: arancia



gusto: limone

Informazioni nutrizionali: rif.gusto frutti di bosco

Valori medi	100 ml	Per 60ml
Energia	813 kJ / 193 kcal	488 kJ / 117 kcal
Grassi	0 g	0 g
Di cui acidi grassi saturi	0 g	0 g
Carboidrati	49 g	29 g
Di cui zuccheri	3,6 g	1,9 g
Proteine	0 g	0 g
Sale	0,02 g	0,01 g

Prima

Durante

Dopo



formato: Doypack da 50 ml
confezione: 32 pezzi expo
gusti: Arancia, Limone, Mela verde

GLUTEN FREE LACTOSE FREE NATURAL FLAVOURS VEGAN APPROVED VEGETARIAN APPROVED

CARBO SPRINT BCAA

Cos'è:

Carbo Sprint BCAA è un integratore energetico liquido formulato con maltodestrine, fruttosio, destrosio e aminoacidi a catena ramificata con l'aggiunta di vitamina B6. È un integratore energetico monodose ideale per essere assunto durante l'attività fisica al fine di ripristinare velocemente i livelli energetici ed in grado di ridurre il danno ossidativo a carico dei muscoli sottoposti a sforzo intenso e prolungato. La presenza di aminoacidi a catena ramificata (BCAA) ritarda il dolore muscolare e l'insorgenza della fatica, migliorando il recupero post esercizio.

Carbo Sprint BCAA ha una composizione che rende il prodotto immediatamente disponibile per l'organismo ed è in grado di stabilizzare i livelli energetici nel medio e lungo periodo assicurando un miglioramento nella performance e nel gesto atletico.

Carbo Sprint BCAA ha una doppia azione e si rende idoneo per l'assunzione in tutti gli sport di endurance sia per un lavoro muscolare di tipo anaerobico lattacido sia per quello ad alta intensità in quanto la presenza di destrosio (glucosio) innalza immediatamente i livelli energetici nel sangue e nel contempo migliora l'assorbimento degli aminoacidi a catena ramificata che svolgono un'azione pro energetica ed anti catabolica.

Carbo Sprint BCAA grazie alla sua speciale formulazione con tre zuccheri a diverso assorbimento è un supporto pratico per l'allenamento di ogni sportivo, adatto per tutte le discipline di endurance outdoor, inoltre può essere assunto in qualsiasi momento dell'attività sportiva. Un monodose apporta 25 g di carboidrati (maltodestrine, fruttosio e glucosio) e 1 g di aminoacidi a catena ramificata, fornisce uno spunto energetico immediato e lo stabilizza nel breve termine.

Durante un allenamento di specialità (running, ciclismo o mountain bike) è opportuno assumere un monodose di **Carbo Sprint BCAA** 20 minuti prima dell'inizio dell'allenamento e/o dell'inizio della gara. Ogni 40-50 minuti è consigliabile l'assunzione di un altro monodose al fine di ottimizzare la ripresa energetica e lo spunto muscolare.

Punti di forza del prodotto:

- Riduce il catabolismo muscolare;
- Contiene aminoacidi a catena ramifica con vitamina B6;
- Stabilizza i livelli energetici nel breve e medio periodo;
- Apporta ben 25 g di carboidrati per porzione;
- Formato doypack richiudibile.

Formulazione

Acqua, maltodestrine, fruttosio, destrosio, L-leucina, L-isoleucina, L-valina, aromi, acidificante: acido citrico, edulcorante: aspartame, piridossina cloridrato (vit. B6).

Informazioni nutrizionali: rif.gusto arancia

Valori medi	100 ml	% NRV	Per 150 ml (3 conf)	% NRV
Energia	915 kJ / 215 kcal		1372 kJ / 322 kcal	
Grassi	0 g		0 g	
Di cui acidi grassi saturi	0 g		0 g	
Carboidrati	50 g		75 g	
Di cui zuccheri	20 g		30 g	
Proteine	0 g		0 g	
Sale	0,03 g		0,04 g	
Vitamina B6	0,28 mg	20	0,42 mg	30
L-leucina	1,0 g		1,5 g	
L-valina	0,5 g		0,75 g	
L-isoleucina	0,5 g		0,75 g	

NRV: Valore nutritivi di riferimento giornaliero (adulti) Reg EU n. 1169/2011

CARBO SPRINT MG+K

formato: Doypack da 50 ml
confezione: 32 pezzi expo
gusti: Agrumi

Prima

Durante

Dopo

GLUTEN FREE LACTOSE FREE NATURAL FLAVOURS VEGAN APPROVED VEGETARIAN APPROVED

Cos'è:

Carbo Sprint Mg+K è un integratore energetico salino con carnitina, nel formato liquido monodose con confezione richiudibile. La sua composizione rende il prodotto **molto digeribile** per l'organismo ed è in grado di **stabilizzare i livelli energetici** lungo periodo assicurando un **miglioramento nella performance**. Grazie alla presenza di sali minerali citrati di magnesio e potassio contrasta la fatica muscolare e attenua l'insorgenza di crampi.

Un monodose di **Carbo Sprint Mg+K** apporta **25 g di carboidrati** (maltodestrine, fruttosio e glucosio) e **garantisce un rilascio graduale e prolungato dell'energia**, la presenza di carboidrati a basso indice glicemico favorisce la stabilizzazione della glicemia.

La carnitina ha un'azione di trasportatore degli acidi grassi, e ne migliora l'ossidazione a scopo energetico.

Informazioni nutrizionali:

rif. gusto Agrumi

Valori medi	100 ml (2 doypack)	% NRV
Energia	915 kJ/ 215 kcal	
Grassi	0 g	
Di cui acidi grassi saturi	0 g	
Carboidrati	50 g	
Di cui zuccheri	20 g	
Proteine	0 g	
Sale	0,03 g	
Magnesio	319 mg	120
Potassio	300 mg	15
L-carnitina	200 mg	

NRV: Valore nutritivi di riferimento giornaliero (adulti) Reg EU n. 1169/2011



gusto: agrumi

Formulazione

Acqua, maltodestrine, fruttosio, destrosio, magnesio, citrato, potassio citrato, acidificante: acido citrico, L- carnitina, trartrato, aromi naturali.

CARBO SPRINT Gel

formato: Stick pack da 25 ml
confezione: 25 pezzi expo
gusti: Agrumi, Cola, Caffè e Tropical

Prima

Durante

Dopo

GLUTEN FREE LACTOSE FREE NATURAL FLAVOURS VEGAN APPROVED VEGETARIAN APPROVED

Cos'è:

Carbo Sprint Gel è un integratore energetico liquido nel formato monodose. La sua composizione rende il prodotto **prontamente digeribile** per l'organismo ed è in grado di **stabilizzare i livelli energetici** nel lungo periodo assicurando un **miglioramento nella performance**.

Un monodose apporta **23 g di carboidrati** (maltodestrine, fruttosio e glucosio) e garantisce un rilascio graduale e prolungato dell'energia, la presenza di carboidrati a basso indice glicemico garantisce la stabilizzazione della glicemia ed evita gli sbalzi energetici.

Informazioni nutrizionali:

rif. gusto tropical

Valori medi	100 ml	Per 25 ml (1 stick)
Energia	1510 kJ / 361 kcal	378 kJ / 90 kcal
Grassi	0 g	0 g
Di cui acidi grassi saturi	0 g	0 g
Carboidrati	90 g	23 g
Di cui zuccheri	36 g	9 g
Proteine	0 g	0 g
Sale	0,02 g	0 g



gusto: Tropical

gusto: Caffè

gusto: Agrumi

gusto: Cola

Formulazione

Maltodestrine, acqua, fruttosio, destrosio, acidificante: acido citrico, aromi.

CARBO SPRINT Extreme

Prima

Durante

Dopo

formato: Stick pack da 27 ml

confezione: 24 pezzi expo

gusti: Arancia, Limone

GLUTEN FREE LACTOSE FREE NATURAL FLAVOURS VEGAN APPROVED VEGETARIAN APPROVED



Cos'è:

Carbo Sprint eXtreme è un integratore energetico con caffeina e taurina, nel formato liquido con confezione monodose che favorisce un'assunzione pratica e veloce.

Si tratta di un integratore caratterizzato dall'impiego di zuccheri e maltodestrine che conferiscono uno **spunto energetico molto veloce** che presenta anche un'azione tonica e stimolante grazie alla presenza della **caffeina e della taurina**. **Carbo Sprint eXtreme** è particolarmente indicato per tutti gli sport di endurance, la sua formulazione trova indicazione quando l'atleta necessita di uno spunto energetico immediato, soprattutto quando si trova a fare fronte ad uno sforzo fisico gravoso ma di medio-breve durata.

Informazioni nutrizionali: rif. gusto limone

Valori medi	100 ml	Per dose (27 ml)
Energia	1178 kJ / 277 kcal	313 kJ / 74 kcal
Grassi	0 g	0 g
Di cui acidi grassi saturi	0 g	0 g
Carboidrati	69 g	18 g
Di cui zuccheri	38 g	10 g
Proteine	< 0,5 g	< 0,5 g
Sale	0 g	0 g
Taurina	140 mg	37,8 mg
Caffeina	140 mg	37,8 mg

Formulazione

Acqua, maltodestrine DE19, destrosio, fruttosio, caffeina anidra, taurina, aroma, acidificante: acido citrico, conservanti: sorbato di potassio.

Prima

Durante

Dopo

formato: Stick pack da 50 ml

confezione: 32 pezzi expo

gusti: Arancia rossa

GLUTEN FREE LACTOSE FREE NATURAL FLAVOURS VEGAN APPROVED VEGETARIAN APPROVED



CARBO SPRINT Volata

Cos'è:

Carbo Sprint Volata è un integratore glucidico indicato per tutti gli sport di endurance, la sua formulazione caratterizzata da un **elevato apporto di zuccheri ad alto indice glicemico** abbinati a sostanze ad azione tonica e stimolante è **indicata quando l'atleta necessita di uno spunto energetico immediato** oppure quando si trova a fare fronte ad uno **sforzo fisico gravoso ma di breve durata**.

Un monodose di **Carbo Sprint Volata** apporta **25 g di carboidrati** (glucosio, fruttosio e maltodestrine) e garantisce un rilascio immediato dell'energia, la presenza di **caffeina** esplica un'azione **stimolante sul sistema nervoso** mentre la **carnitina** ha un'azione lipolitica e migliora l'ossidazione degli acidi grassi a scopo energetico.

Informazioni nutrizionali:

Valori medi	100 ml	% NRV	1 doypack (50 ml)	% NRV
Energia	980 kJ / 230 kcal		490 kJ / 115 kcal	
Grassi	0 g		0 g	
Di cui acidi grassi saturi	0 g		0 g	
Carboidrati	50 g		25 g	
Di cui zuccheri	42,5 g		21,25 g	
Proteine	0 g		0 g	
Sale	0 g		0 g	
Vitamina C	36 mg	45	18 mg	22,5
Vitamina B6	1,2 mg	85,7	0,6 mg	42,8
Carnitina	200 mg		100 mg	
Caffeina	160 mg		80 mg	

NRV: Valore nutritivo di riferimento giornaliero (adulti) Reg EU n. 1169/2011

Formulazione

Acqua, destrosio, fruttosio, maltodestrine 7,5%, L-carnitina tartrato, caffeina, aromi, acidificante: acido citrico, acido-L- ascorbico, piridossina cloridrato (vitamina B6).

ENERGY Carbo Plus

formato: Latta da 530 g
confezione: Singola
gusti: Arancia Rossa, Limone

Prima

Durante

Dopo

GLUTEN FREE LACTOSE FREE NATURAL FLAVOURS VEGAN APPROVED VEGETARIAN APPROVED

Cos'è:

Carbo Plus è un **integratore energetico** in polvere formulato con uno speciale mix di **carboidrati, maltodestrine, glucosio e isomaltulosio**, che stimolano la **sintesi del glicogeno muscolare** e favoriscono la stabilizzazione della glicemia durante l'attività fisica. Diluito con acqua e assunto prima e durante lo sforzo fisico si rende immediatamente disponibile per l'organismo ed è in grado di dare un supporto energetico nel medio e lungo periodo assicurando un miglioramento nella performance e nel gesto atletico.

Carbo Plus grazie alla presenza di L-leucina, L-isoleucina e L-valina, aminoacidi a catena ramificata, quando assunto durante l'allenamento diventa un valido supporto per **attenuare il senso di fatica, ridurre il catabolismo** e migliorare il recupero muscolare durante e dopo l'attività fisica.

La presenza di **arginina favorisce l'ossigenazione dei muscoli** grazie alla stimolazione dell'ossido nitrico, quest'azione di vasodilatazione incrementa l'assorbimento di tutti i nutrienti nei muscoli sottoposti a stress fisico.

Il contenuto di **L-carnitina** esplica un'azione pro energetica e favorisce l'ossidazione dei grassi, migliorando la produzione di ATP.

Carbo Plus è indicato per l'assunzione in tutti gli sport di endurance (attività aerobica) e per un lavoro muscolare di tipo anaerobico lattacido, in quanto la presenza di destrosio (glucosio) innalza immediatamente i livelli energetici nel sangue e nel contempo migliora l'assorbimento degli aminoacidi a catena ramificata che svolgono un'azione pro energetica ed anti catabolica.

Durante un allenamento di specialità (running, ciclismo o mountain bike) è opportuno assumere una porzione di **Carbo Plus** a sorsi, intercalata con le barrette energetiche a base di frutta. Durante lo svolgimento di una gara di gran fondo è possibile optare per l'assunzione di una dose doppia al fine di garantire un adeguato supporto energetico per tutto lo svolgimento della prestazione.

Punti di forza del prodotto:

- **Stabilizza i livelli energetici nel breve e medio periodo;**
- **Riduce il catabolismo muscolare;**
- **Contiene aminoacidi a catena ramificata, arginina e carnitina;**
- **Esplica un'azione pro energetica e favorisce l'ossidazione dei grassi;**
- **Apporta 46 g di carboidrati per porzione.**

Formulazione:

Maltodestrine 64%, destrosio 15%, isomaltulosio* 9,4%, acidificante: acido citrico, L-leucina, L-carnitina-L-tartrato, aromi, L-arginina, correttore di acidità: sodio citrato, coloranti: E162, E160a, E150d; L-isoleucina, L-valina, stabilizzante: saccarosio monopalmitato, edulcorante: sucralosio.



gusto: Arancia rossa

gusto: Limone

Informazioni nutrizionali:

Valori medi	100 g	Per dose (53 g)
Energia	1606 kJ / 377 kcal	851 kJ / 200 kcal
Grassi	0 g	0 g
Di cui acidi grassi saturi	0 g	0 g
Carboidrati	87 g	46 g
Di cui zuccheri	29 g	15 g
Proteine	4,36 g	2,31 g
Sale	0,55 g	0,29 g
L-leucina	1415 mg	750 mg
L-valina	707 mg	375 mg
L-isoleucina	707 mg	375 mg
L-arginina	943 mg	500 mg
L-carnitina	943 mg	500 mg

NRV: Valore nutrizivi di riferimento giornaliero (adulti) Reg EU n. 1169/2011

ENERGY Malto Dex

Prima

Durante

formato: Latta da 430 g
confezione: Singola
gusti: Neutro

GLUTEN FREE LACTOSE FREE NATURAL FLAVOURS VEGAN APPROVED VEGETARIAN APPROVED



Cos'è:

Malto Dex è un integratore energetico in polvere solubile a base di **maltodestrine purissime** con destrosio equivalenza 19.

Le **maltodestrine** sono una fonte di carboidrati prontamente disponibili che sviluppano una pressione osmotica inferiore rispetto ai carboidrati semplici a basso peso molecolare, pari ad 1/5 rispetto al glucosio; tutto ciò garantisce un rapido svuotamento gastrico e quindi una maggiore velocità di assorbimento.

L'assunzione delle maltodestrine è molto utile durante l'attività fisica, quando si parla di allenamenti di endurance protratti nel tempo. E' possibile assumere Malto Dex anche nei giorni precedenti ad un impegno agonistico al fine di **ottimizzare le scorte di glicogeno muscolare**, grazie alla loro elevatissima tollerabilità gastrica. In questo caso si tratta di eseguire una ricarica dei carboidrati mediante l'impiego di questo integratore.

Informazioni nutrizionali:

Valori medi	100 g	Per dose 53 g
Energia	1634 kJ / 384 kcal	886 kJ / 204 kcal
Grassi	0 g	0 g
Di cui acidi grassi saturi	0 g	0 g
Carboidrati	96 g	51 g
Di cui zuccheri	6 g	3,2 g
Proteine	0 g	0 g
Sale	0,0025 g	0,0013 g

NRV: Valore nutritivi di riferimento giornaliero (adulti) Reg EU n. 1169/2011

Formulazione

Maltodestrine 100%

Prima

Durante

formato: Tubo da 10 tabs
confezione: 24 pezzi
gusti: Limone

GLUTEN FREE LACTOSE FREE NATURAL FLAVOURS VEGAN APPROVED VEGETARIAN APPROVED



gusto: Limone

Formulazione

Destrosio, maltodestrine, potassio cloruro, magnesio carbonato, taurina, aroma naturale di limone, agente antiagglomerante: sale di magnesio degli acidi grassi, caffeina, edulcorante: sucralosio, piridossina cloridrato (vitamina B6).

CARBO SPRINT NRG Plus

Cos'è:

Carbo Sprint NRG plus è un integratore energetico salino con magnesio e potassio, a base di glucosio e maltodestrine a veloce assimilazione con **aggiunta di caffeina, taurina e vitamina B6**. Il formato in tavolette masticabili si presta per l'assunzione in tutte le condizioni ed offre una **versatilità di utilizzo** per tutte le discipline sportive indoor e outdoor.

Carbo Sprint NRG plus è caratterizzato da un buon apporto di zuccheri ad alto indice glicemico abbinati a sostanze ad azione tonica e stimolante e indicato quando l'atleta necessita di uno spunto energetico immediato oppure quando si trova a fare fronte ad uno sforzo fisico gravoso di breve durata.

Informazioni nutrizionali:

Valori medi	100 g	% NRV
Energia	238 kJ / 56 kcal	
Grassi	0 g	
Di cui acidi grassi saturi	0 g	
Carboidrati	13 g	
Di cui zuccheri	12 g	
Proteine	0 g	
Sale	0 g	
Vitamina B6	1,4 mg	100
Potassio	300 mg	15
Magnesio	100 mg	27
Taurina	150 mg	
Caffeina	50 mg	

NRV: Valore nutritivi di riferimento giornaliero (adulti) Reg EU n. 1169/2011



PRO Action
INTEGRATORI PER LO SPORT

PRO Action
INTEGRATORI PER LO SPORT

BANCA PATAVINA

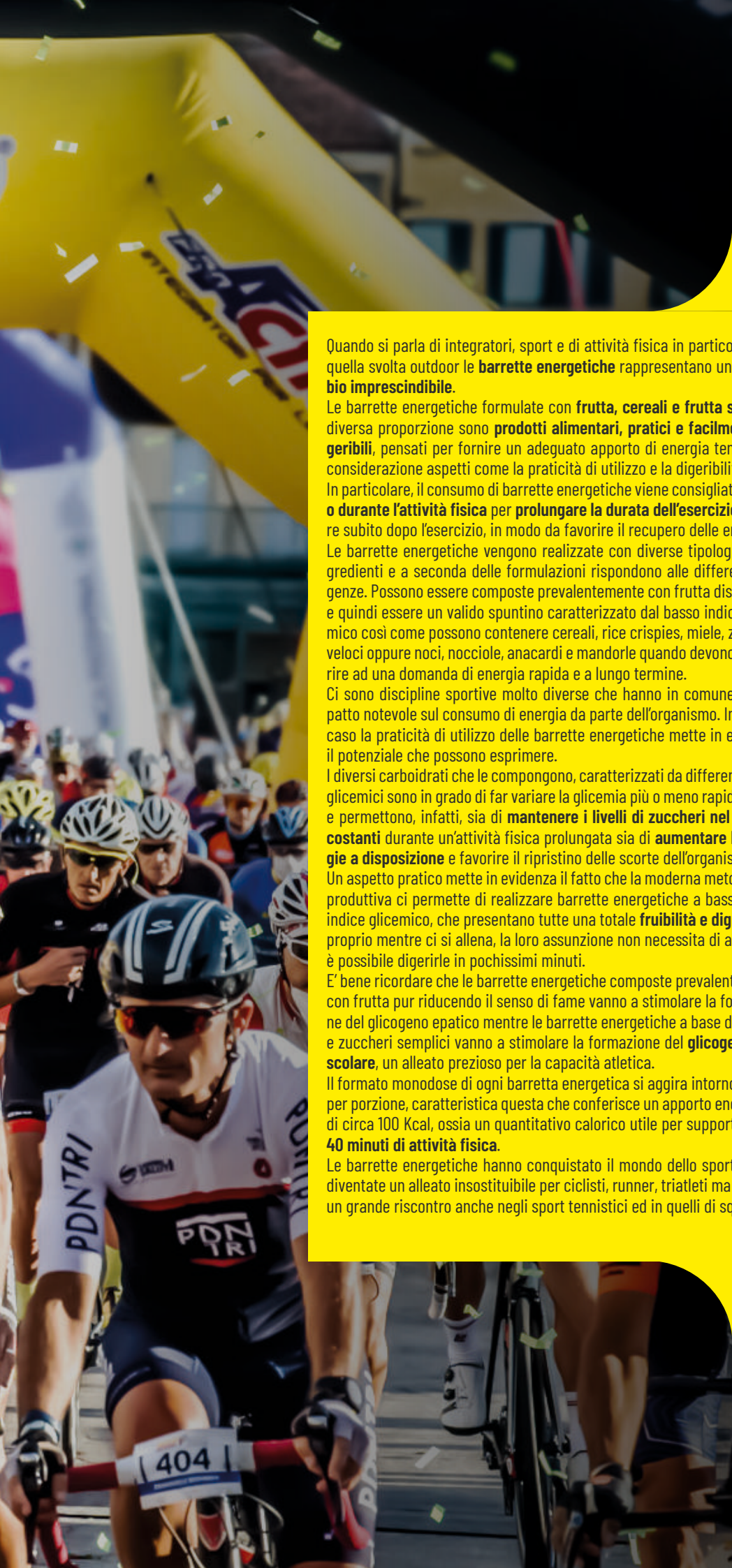
Caddy's

Top

776

TEAM SOAVE
KAWASAKI

494



Quando si parla di integratori, sport e di attività fisica in particolare per quella svolta outdoor le **barrette energetiche** rappresentano un **connubio imprescindibile**.

Le barrette energetiche formulate con **frutta, cereali e frutta secca** in diversa proporzione sono **prodotti alimentari, pratici e facilmente digeribili**, pensati per fornire un adeguato apporto di energia tenendo in considerazione aspetti come la praticità di utilizzo e la digeribilità.

In particolare, il consumo di barrette energetiche viene consigliato **prima o durante l'attività fisica per prolungare la durata dell'esercizio**, oppure subito dopo l'esercizio, in modo da favorire il recupero delle energie.

Le barrette energetiche vengono realizzate con diverse tipologie di ingredienti e a seconda delle formulazioni rispondono alle differenti esigenze. Possono essere composte prevalentemente con frutta disidratata e quindi essere un valido spuntino caratterizzato dal basso indice glicemico così come possono contenere cereali, rice crispies, miele, zuccheri veloci oppure noci, nocciole, anacardi e mandorle quando devono sopprimere ad una domanda di energia rapida e a lungo termine.

Ci sono discipline sportive molto diverse che hanno in comune un impatto notevole sul consumo di energia da parte dell'organismo. In questo caso la praticità di utilizzo delle barrette energetiche mette in evidenza il potenziale che possono esprimere.

I diversi carboidrati che le compongono, caratterizzati da differenti indici glicemici sono in grado di far variare la glicemia più o meno rapidamente e permettono, infatti, sia di **mantenere i livelli di zuccheri nel sangue costanti** durante un'attività fisica prolungata sia di **aumentare le energie a disposizione** e favorire il ripristino delle scorte dell'organismo.

Un aspetto pratico mette in evidenza il fatto che la moderna metodologia produttiva ci permette di realizzare barrette energetiche a basso o alto indice glicemico, che presentano tutte una totale **fruibilità e digeribilità** proprio mentre ci si allena, la loro assunzione non necessita di acqua ed è possibile digerirle in pochissimi minuti.

E' bene ricordare che le barrette energetiche composte prevalentemente con frutta pur riducendo il senso di fame vanno a stimolare la formazione del glicogeno epatico mentre le barrette energetiche a base di cereali e zuccheri semplici vanno a stimolare la formazione del **glicogeno muscolare**, un alleato prezioso per la capacità atletica.

Il formato monodose di ogni barretta energetica si aggira intorno ai 30 g per porzione, caratteristica questa che conferisce un apporto energetico di circa 100 Kcal, ossia un quantitativo calorico utile per supportare **30-40 minuti di attività fisica**.

Le barrette energetiche hanno conquistato il mondo dello sport e sono diventate un alleato insostituibile per ciclisti, runner, triatleti ma trovano un grande riscontro anche negli sport tennistici ed in quelli di squadra.

Barrette Energetiche

ENERGY BAR FRUIT BAR

formato: Barretta 40 g
confezione: 24 pezzi expo
gusti: Albicocca, Ciliegia, Mirtillo Rosso, Arancia

Prima

Durante

Dopo

LACTOSE FREE NATURAL FLAVOURS VEGAN APPROVED VEGETARIAN APPROVED

Cos'è:

Fruit Bar è una barretta energetica composta in prevalenza da frutta disidratata miscelata con una parte di zuccheri, fruttosio e glucosio, che si caratterizza per un'**estrema digeribilità** e **fruibilità** di utilizzo. Questa barretta si presta per essere assunta durante l'attività fisica, durante un allenamento o durante una gara. La **facilità di assunzione** e la **naturale idratazione** del prodotto ne favoriscono l'assunzione anche senza il bisogno di idratarsi in quanto il prodotto è composto da una purea di frutta parzialmente disidratata.

Queste caratteristiche nutrizionali rendono la **Fruit Bar** una barretta energetica unica nel suo genere tanto che gli atleti ne prediligono il suo utilizzo anche in abbinamento ad altri integratori caratterizzati da un indice glicemico superiore.

Fruit Bar contiene il 46% di frutta unitamente allo sciroppo di fruttosio presente nella formulazione che determina un **indice glicemico basso unito ad un carico glicemico ridotto**, ecco spiegato il perché dell'esclusività di questo prodotto.

Il fruttosio è uno zucchero a **basso indice glicemico**, che non rilascia glucosio nel sangue ma che va a formare il glicogeno epatico. Il consumo di fruttosio può contribuire a rallentare l'assorbimento di altri carboidrati, che rilasceranno di conseguenza energia più a lungo. Inoltre, l'indice glicemico del fruttosio è decisamente più basso rispetto al glucosio, motivo per cui spesso viene consigliato per prevenire il diabete di tipo 2.

Questa caratteristica nutrizionale unita all'**apporto energetico pari a 29g di carboidrati** la rende particolarmente utile per ogni tipo di attività fisica a basso impatto ma la rende idonea anche per l'allenamento ad alta intensità grazie alla sua ottima digeribilità.



gusto: mirtillo rosso



gusto: albicocca



gusto: arancia



gusto: ciliegia

Punti di forza del prodotto:

- Estremamente digeribile, non necessita di idratazione;
- Con il 46% di frutta disidratata;
- Barretta a basso indice glicemico e basso carico glicemico;
- Apporta 28-29 g di carboidrati per porzione;
- Ideale per tutti gli sport indoor e outdoor.

Formulazione:

mirtillo rosso: uvette (uvette, olio di semi di girasole), sciroppo di amido di frumento, mele, fiocchi d'avena, semi di girasole, estruso di mais, mirtilli rossi 4% (mirtilli rossi 55%, zucchero, antiossidante: acido citrico, concentrato di bacche di sambuco, olio di semi di girasole), wafer (amido di patata, acqua, olio di oliva), grasso di palma, granella di soia, emulsionante: lecitina di soia, aroma.

Informazioni nutrizionali: rif. gusto mirtillo rosso

Valori medi	100 g	Per bar 40 g
Energia	1567 kJ / 372 kcal	627 kJ / 149 kcal
Grassi	8,6 g	3,4 g
Di cui acidi grassi saturi	1,3 g	0,5 g
Carboidrati	72 g	29 g
Di cui zuccheri	48 g	19 g
Fibre	7,9 g	3,2 g
Proteine	5,4 g	2,2 g
Sale	0,02 g	0,01 g

ENERGY BAR

Nuts Bar

Prima

Durante

Dopo

formato: Barretta da 30 g
confezione: 30 pezzi expo
gusti: Miele, Frutti rossi, Uvetta e Mela-albicocca

LACTOSE FREE NATURAL FLAVOURS VEGAN APPROVED VEGETARIAN APPROVED

Cos'è:

Nuts Bar è una barretta energetica caratterizzata da un'elevata densità calorica in quanto il prodotto seppure **estremamente digeribile** è composto da **frutta secca** con un mix di frutta disidratata e blend di zuccheri a diverso assorbimento.

Nuts Bar è particolarmente indicata per tutte quelle **specialità di endurance** che hanno una richiesta energetica di lungo periodo (maratona, granfondo, trail di montagna, triathlon) laddove l'attività muscolare intensa viene protratta per diverse ore.

Informazioni nutrizionali: rif.gusto uvetta

Valori medi	100 g	Per bar 30 g
Energia	2194 kJ / 525 kcal	658 kJ / 158 kcal
Grassi	28 g	8.4 g
Di cui acidi grassi saturi	4 g	1.2 g
Carboidrati	52 g	16 g
Di cui zuccheri	31 g	9 g
Fibre	5.5 g	1.7 g
Proteine	14 g	4 g
Sale	0,05 g	0,02 g



gusto: uvetta



gusto: frutti rossi



gusto: miele



gusto: mela albicocca

Formulazione

Uvetta: Arachidi 53%, sciroppo di fruttosio, sciroppo di glucosio, uvetta disidratata 14% (uvetta 99,05%, olio di girasole 0,5%), cereali estrusi (farina di frumento integrale, semola di grano, riso, zucchero, sale), **mandorle** 2,5%, destrosio, emulsionante: lecitina di girasole.

ENERGY BAR

Jam Fruit 94%

Prima

Durante

Dopo

formato: Barretta da 30 g
confezione: 24 pezzi expo
gusti: Lamponi, Lemon Tea, Tropical

GLUTEN FREE LACTOSE FREE NATURAL FLAVOURS VEGAN APPROVED VEGETARIAN APPROVED NO SUGAR ADDED

Cos'è:

Jam 94 Fruit è una barretta energetica formulata con il **94% frutta**, caratteristica questa che la rende unica. La **consistenza gelatinosa** della Jam 94 Fruit è dovuta all'impiego di **purea di frutta** (datteri, fichi, uva passa, prugne) che conferisce una forte idratazione alla barretta, rendendola di fatto molto simile ad un gel energetico.

Jam 94 Fruit è adatta sia nel **fitness**, in quanto molto facilmente digeribile ma soprattutto negli sport di **endurance** outdoor, in quanto può essere assunta prima, durante o dopo l'allenamento o la gara.

Informazioni nutrizionali: rif.gusto lamponi

Valori medi	100 g	Per bar 30 g
Energia	1411 kJ/ 334 kcal	423 kJ/ 100 kcal
Grassi	6 g	1,80 g
Di cui acidi grassi saturi	2,9 g	0,87 g
Carboidrati	63 g	19 g
Di cui zuccheri	55 g	17 g
Fibre	8,2 g	2,46 g
Proteine	2,7 g	0,84 g
Sale	0,1 g	0,03 g



gusto: Lamponi



gusto: Lemon Tea



gusto: Tropical

Formulazione

Lamponi: Pasta di datteri 50,5%, pasta di fichi 15%, uva passa 12%, prugne (conservante: sorbato di potassio) 6%, olio vegetale (olio di palma), mela in polvere 3%, pera disidratata 2% (conservante: anidride solforosa), lampone in polvere 1,3%, estratto di limone 1,1%, bacche di goji disidratate 1% (conservante: anidride solforosa), barbabietola in polvere 0,5%, aroma naturale.

ENERGY BAR

Crono Bar

formato: Barretta da 40 g
confezione: 24 pezzi expo
gusti: Cioccolato, Arachidi salate

Prima

Durante

Dopo

NATURAL FLAVOURS VEGAN APPROVED VEGETARIAN APPROVED

Cos'è:

Crono Bar è una barretta energetica molto versatile, pensata per essere assunta prima e durante l'allenamento o la gara. Ha un bilanciamento nutrizionale completo, fatta con una purea di frutta, proteine vegetali, nocciole e cacao si presta per fornire un supporto energetico nel tempo pur conservando un'ottima digeribilità.

Crono Bar contiene cacao, caffeina e Tè verde, sostanze ad azione pro-energetica, tonica e stimolante, utili per contrastare la fatica muscolare.

Informazioni nutrizionali: rif.gusto Arachidi salate

Valori medi	100 g	Per bar 40 g
Energia	1561 kJ / 372 kcal	688 kJ / 164 kcal
Grassi	12 g	4,8 g
Di cui acidi grassi saturi	1,5 g	0,6 g
Carboidrati	57 g	23 g
Di cui zuccheri	44 g	18 g
Proteine	13 g	5,4 g
Sale	0,3 g	0,12 g
Caffeina	200 mg	80 mg
Tè Verde	40 mg	16 mg



gusto: Arachidi salate



gusto: Cioccolato

Formulazione

Arachidi salate: pasta di datteri 26%, uvetta 26% (uva essiccata, olio di girasole), **arachidi** tostate 22%, semi di girasole 14%, estruso di **soia** (proteine di soia isolate, amido di tapioca), wafers (amido di patata, acqua, olio di oliva), caffeina, aromi naturali, tè verde polvere.

ENERGY BAR

E-nergetika

formato: Barretta da 35 g
confezione: 28 pezzi expo
gusti: Arachidi, caramello, cacao; Fichi, uva passa, mandorle; Mandorle nocciole pistacchi; Noci, noci macadamia

Prima

Durante

Dopo

LACTOSE FREE NATURAL FLAVOURS VEGAN APPROVED VEGETARIAN APPROVED

Cos'è:

Energetika è una **barretta energetica** formulata con **ingredienti naturali** opportunamente bilanciati tra di loro al fine di ottenere un impasto concentrato con **carboidrati, zuccheri veloci e acidi grassi** provenienti dalla frutta secca.

Energetika si presta per fornire un **supporto energetico nel tempo** pur conservando un'ottima **digeribilità**, non avendo ricopertura è possibile assumerla anche quando le condizioni climatiche si fanno più dure

Informazioni nutrizionali: rif.gusto mandorle, nocciola e pistacchi

Valori medi	100 g	Per bar 35 g
Energia	2038 kJ / 487 kcal	713 kJ / 170 kcal
Grassi	23 g	8 g
Di cui acidi grassi saturi	6 g	2,1 g
Carboidrati	62 g	22 g
Di cui zuccheri	35 g	12 g
Proteine	7,6 g	2,6 g
Sale	0,01 g	0 g



gusto: Mandorle nocciole pistacchi



gusto: Noci, noci macadamia



gusto: Fichi, uva passa, mandorle



gusto: Arachidi, caramello, cacao

Formulazione

Mandorle, nocciole e pistacchi: rice crispies (farina di riso, zucchero); **mandorle** 11%; **nocciole** 11%; miele; sciroppo di glucosio; maltodestrina; umettante: sciroppo di sorbitolo; cocco (cocco, anidride solforosa); **pistacchi** 4%; **semi di sesamo**; aroma naturale.

ENERGY BAR Cereal Bar

Prima

Durante

Dopo

formato: Barretta da 45 g
confezione: 20 pezzi expo
gusti: Cioccolato, Frutti di Bosco, Nocciola

LACTOSE FREE NATURAL FLAVOURS VEGAN APPROVED VEGETARIAN APPROVED

Cos'è:

Barretta energetica a **base di cereali**. Gustosa e fonte di fibre, la barretta energetica Cereal Bar è ideale da consumare un'ora prima dell'attività oppure come spuntino. La presenza di avena e fibre favorisce l'abbassamento dei livelli di colesterolo e la regolazione della glicemia.

Prima dell'attività sportiva, **ProAction Cereal Bar**, è ideale per **fornire energia gradualmente** grazie al suo basso indice glicemico, inoltre previene l'ipoglicemia ed è ideale anche per chi soffre di diabete. La combinazione di fibre e avena la rendono anche un ottimo spuntino offrendo un prolungato **senso di sazietà**.

Informazioni nutrizionali: rif. gusto cereali con Nocciola

Valori medi	100 g	Per bar 45 g
Energia	1710 kJ / 410 kcal	769 kJ / 184 kcal
Grassi	12 g	5,4 g
Di cui acidi grassi saturi	3,9 g	1,7 g
Carboidrati	65 g	29 g
Di cui zuccheri	27 g	12 g
Fibre	5,4 g	2,4 g
Proteine	6,2 g	2,8 g
Sale	0,25 g	0,11 g



gusto: Cereali con Nocciola



gusto: Cereali con Cioccolato



gusto: Cereali con Frutti di Bosco

Formulazione

Cereali con Nocciola: Sciroppo di glucosio, fiocchi d'avena 20%, copertura al cacao 19% (zucchero, grasso vegetale idrogenato (palma), cacao in polvere a ridotto contenuto di grassi, emulsionante: lecitina di soia, estratto di vaniglia), estruso di riso (farina di riso, zucchero, granella di mais, farina di frumento, estratto di malto d'orzo, sale), gocce di cioccolato 7% (pasta di cacao, zucchero di canna, burro di cacao, emulsionante: lecitina di girasole), **nocciole** 4%, **nocciole** tostate 4%, fiocchi di mais (granella di mais, zucchero, sale, estratto di malto d'orzo, stabilizzante: carbonato di calcio), zucchero, grasso vegetale (palma), emulsionante: lecitina di soia, aromi.

ENERGY BAR Raw Bar

Prima

Durante

Dopo

formato: Barretta da 30 g
confezione: 30 pezzi expo
gusti: Datteri e carota, Datteri e cocco.

GLUTEN FREE LACTOSE FREE NATURAL FLAVOURS VEGAN APPROVED VEGETARIAN APPROVED

Cos'è:

Raw Bar è una barretta salutistica a **primaria componente energetica**. Questo prodotto è ottenuto mediante l'impiego di tecnologia produttiva con **lavorazione a freddo degli ingredienti** e questo permette di preservare ogni aspetto nutrizionale della frutta impiegata per la formulazione.

Raw Bar è la barretta vegana per eccellenza tuttavia la sua composizione la rende assolutamente interessante per ogni allenamento nelle discipline **indoor e outdoor**, in particolare la **natura digeribile** del prodotto ne favorisce una veloce assimilazione anche durante la pratica sportiva.

Informazioni nutrizionali: rif. gusto datteri e carota

Valori medi	100 g	Per bar 30 g
Energia	1583 kJ / 377 kcal	475 kJ / 113 kcal
Grassi	11 g	3 g
Di cui acidi grassi saturi	1 g	0,3 g
Carboidrati	59 g	18 g
Di cui zuccheri	54 g	16 g
Fibre	8 g	2,4 g
Proteine	6 g	1,7 g
Sale	0,03 g	0,01 g



gusto: datteri e carota



gusto: Datteri e cocco

Formulazione

Datteri e carota: pasta di dattero, granella di **nocciole**, farina di **mandorle**, mela disidratata, carota disidratata, spinacio disidratato.



L'esperienza di molti atleti mette in evidenza che per svolgere un allenamento efficace, non sia sufficiente limitarsi a compiere il movimento specifico ma sia essenziale concentrarsi sulla così detta **attivazione neuro-muscolare**.

Anche gli allenatori si affidano a tale ipotesi e sottolineano **l'importanza del focus mentale durante l'esercizio fisico**. Vediamo quindi di capire quali siano quelle sostanze di tipo adattogeno e/o stimolante che possano rappresentare un reale vantaggio competitivo per chi pratica attività sportiva agonistica.

Entrando nel campo d'azione della preparazione fisica e atletica è chiaro che per ottenere un rendimento eccellente ogni allenamento dovrà essere realizzato con il massimo impegno, tuttavia **l'approccio mentale diventa determinante** per permettere "alla macchina" di **rendere al meglio**. L'industria, la medicina e la scienza che si occupano della nutraceutica hanno individuato una serie di molecole particolarmente attive per **stimolare la capacità contrattile** a livello miofibrillare così come sostanze che permettono di ottenere una **neurostimolazione** ossia una forte **connessione mente muscolo**.

E' possibile, infatti, ricorrere all'utilizzo di integratori alimentari "**Pre-workout**" che possono fornire uno **stimolo tonico**, ossia un **effetto stimolante** a carico del sistema nervoso.

Le sostanze che hanno mostrato questo tipo di azione sono diverse e spesso combinate tra di loro esplicano un'**efficacia nutrizionale** maggiore. Parliamo quindi di **caffeina, guaranà, ginseng** ma anche di aminoacidi quali **arginina, citrullina, beta-alanina etc**.

L'effetto combinato di questi integratori funzionali potrà stimolare **l'attività muscolare**, la capacità di **sopportazione dello stress e della fatica** o meglio **tamponare l'accumulo di acido lattico**.

E' il caso ad esempio della Beta-alanina che una volta assunta sotto forma di integratore si trasforma nel corpo in carnosina e diventa un agente tampone "buffer" sulla produzione di acido lattico permettendo al muscolo di sopportare un'intensità di carico superiore.

Caffeina, guaranà e ginseng sono agenti adattogeni, che stimolando la produzione di adrenalina e dei recettori beta adrenergici agiscono su:

- **SISTEMA NERVOSO**, provocando una leggera eccitazione, maggiore capacità di attenzione e concentrazione mentale piuttosto che una ridotta percezione della fatica;
- **SISTEMA CARDIOVASCOLARE**, provocando un leggero aumento della frequenza cardiaca;
- **METABOLISMO CORPOREO**, facilitando l'ossidazione dei substrati energetici grazie ad una marcata azione lipolitica esercitata grazie alla beta ossidazione degli acidi grassi circolanti nel sangue a livello mitocondriale.

Pre Workout e attivazione mentale

PRE WORKOUT Pre Start Shot

formato: Shot 40 ml
confezione: 24 pezzi expo
gusti: Frutta

Prima

Durante

Dopo

GLUTEN FREE LACTOSE FREE NATURAL FLAVOURS VEGAN APPROVED VEGETARIAN APPROVED

Cos'è:

Pre Start Shot è un integratore tonico e stimolante formulato per essere assunto nell'immediato pre-attività fisica; incrementa il focus, l'**attenzione**, la **concentrazione** e anche la produzione di **ossido nitrico**, ritardando l'insorgenza della **fatica muscolare**.

Tra gli ingredienti chiave di Pre Start Shot troviamo gli aminoacidi **arginina** e **ornitina**, mentre tra le sostanze ad azione stimolante ci sono **ginseng** e **guaranà**.

L'importanza dell'arginina ruota attorno alla produzione di ossido nitrico, una molecola chiave per il funzionamento dell'**apparato cardiovascolare**. La produzione di ossido nitrico nei vasi sanguigni, che rivestono i muscoli ed i tessuti, **dilata le arterie** e **migliora l'afflusso di sangue ed ossigeno nelle fibre muscolari**. E' opportuno ricordare che l'arginina è coinvolta a livello celebrale nella comunicazione cellulare attraverso i neurotrasmettitori.

L'**ornitina**, insieme ad arginina e citrullina, partecipa al ciclo dell'urea, con funzioni detox nei confronti dell'ammoniaca. Nella forma OKG (ornitina alfa-cheto glutarato) è un integratore alimentare utile per soggetti sportivi, soprattutto per:

- **SOSTENERE LA PERFORMANCE ATLETICA** in attività fisiche di una certa intensità e durata (triathlon, basket, sport di resistenza, podismo, ciclismo, sci di fondo ecc.) in quanto agisce riducendo la percezione della fatica; tale effetto **ergogenico** sarebbe legato alla capacità di favorire lo **smaltimento dell'ammoniaca**, con possibili benefici anche in termini di miglior recupero muscolare.
- **STIMOLARE LA CRESCITA MUSCOLARE** indotta dall'allenamento in sinergia con l'assunzione dell'arginina.

Pre Start Shot è particolarmente adatto per tutti gli sport da combattimento, per l'allenamento funzionale, per il fitness e per gli sport di resistenza.

Punti di forza del prodotto:

- **Ideale per essere assunto prima dell'allenamento;**
- **Con Arginina e Ornitina, stimola la produzione di ossido nitrico;**
- **Non alza la glicemia e non apporta zuccheri veloci;**
- **Effetto adattogeno grazie alla presenza del Ginseng;**
- **Effetto stimolante grazie a Guaranà e Caffaina.**

Formulazione

Acqua, fruttosio, stabilizzante: glicerolo; succo concentrato di ribes, aroma, AAKG (arginina alfa-chetoglutarato), OKG (ornitina alfa-chetoglutarato), acidificante: acido malico; conservante; potassio sorbato; guaranà (Paullinia cupana Kunt, semi) e.s. tit.10% caffeina, ginseng (Panax ginseng C.A. Mey., radice) e.s. tit. 20% ginsenosidi; edulcorante: sucralosio.



gusto: frutta

Informazioni nutrizionali:

Valori medi	Per flaconcino 40 ml
AAKG	500 mg
OKG	150 mg
Ginseng e.s	30 mg
di cui ginsenosidi	6 mg
Guaranà e.s	50 mg
di cui caffeina	5 mg

PRE WORKOUT NOX Nitro Pump

Prima

Durante



formato: Barattolo 60cpr

confezione: Singola

gusti: Neutro

GLUTEN FREE

LACTOSE FREE

NATURAL FLAVOURS

VEGAN APPROVED

VEGETARIAN APPROVED

Cos'è:

Nitro Pump è un integratore tonico e stimolante formulato per essere assunto nell'immediato pre-workout; la sua funzione è quella di incrementare la produzione di **ossido nitrico (NOS)**, **stimolare il focus, l'attenzione e migliorare la contrazione muscolare**, nonché la connessione mente muscolo.

Tra gli ingredienti chiave di **Nitro Pump** troviamo gli aminoacidi **arginina, ornitina e citrullina**.

Il ruolo biologico più importante dell'ornitina è quello di partecipare, insieme ad arginina e citrullina, al ciclo dell'urea, con funzioni detox nei confronti dell'ammoniaca. Il migliorato benessere percepito dall'atleta durante l'allenamento deriva proprio dall'incremento nella capacità di smaltimento dell'acidosi ossia dei cataboliti prodotti con l'allenamento anaerobico glicolitico (ammoniaca e urea).

Informazioni nutrizionali:

Valori medi	Per 1 cpr
Arginina alfa-chetoglutarato	900 mg
Citrullina malato	100 mg
Ornitina alfa-chetoglutarato	50 mg

Formulazione

L-arginina alfa-chetoglutarato (AAKG); agenti di carica: cellulosa, fosfato dicalcico; L-citrullina DL-malato, L-ornitina alfa-chetoglutarato (OKG), agenti antiagglomeranti: biossido di silicio, sali di magnesio degli acidi grassi; agenti di rivestimento: idrossipropilcellulosa, talco, polietilenglicole; coloranti: carbonato di calcio, ossidi di ferro e idrossidi di ferro.

Prima

Durante



formato: Shot 40 ml

confezione: 24 pezzi expo

gusti: Fruttato

PRE WORKOUT Nitro Pump Shot

GLUTEN FREE

LACTOSE FREE

NATURAL FLAVOURS

VEGAN APPROVED

VEGETARIAN APPROVED

Cos'è:

Nitro Pump Shot è un integratore tonico e volumizzante formulato per essere assunto nell'immediato pre-workout; la sua funzione di vasodilatatore si esplica mediante l'incremento nella produzione di ossido nitrico (NOS), **stimola il focus, l'attenzione e migliora la contrazione muscolare** non che la **connessione mente muscolo**.

Tra gli ingredienti caratterizzanti di **Nitro Pump Shot** troviamo l'**arginina** e la **beta-alanina**.

La **beta-alanina** che una volta assunta oralmente sotto forma di integratore si trasforma nel corpo in carnosina e diventa un agente tampone "buffer" sulla produzione di acido lattico permettendo al muscolo di sopportare un'intensità di carico superiore.

L'**arginina** stimola la produzione di ossido nitrico che oltre a promuovere la vascolarizzazione ha anche una funzione detox nei confronti dell'ammoniaca. Il migliorato benessere percepito dall'atleta durante l'allenamento deriva proprio dall'incremento nella capacità di smaltimento dell'acidosi ossia dei cataboliti prodotti con l'allenamento anaerobico glicolitico (ammoniaca e urea).

Informazioni nutrizionali:

Valori medi	Per 40 ml
Arginina alfa-chetoglutarato	3000 mg
Beta-alanina	1000 mg

gusto: fruttato

Formulazione

Acqua; stabilizzante: glicerolo vegetale; addensante: isomalto; succo di limone; arginina AKG (arginina alfa-chetoglutarato); beta-alanina; edulcorante: sucralosio; aroma; acidificante: acido citrico; conservante: potassio sorbato.

PRE WORKOUT - GOLD Creatine

formato: Barattolo da 100 cpr
confezione: Singola
gusti: Neutro

Prima

Durante

Dopo

A Cicli

GLUTEN FREE LACTOSE FREE NATURAL FLAVOURS VEGAN APPROVED VEGETARIAN APPROVED

Cos'è:

Gold Creatine è un integratore di creatina monoidrato Creapure® nel formato in compresse con l'aggiunta di taurina, un aminoacido coinvolto nell'assorbimento muscolare della creatina stessa.

L'assunzione di un integratore quale **Gold Creatine** permette di **ricaricare le scorte muscolari di ATP** (adenosinatrifosfato) una molecola ad azione energetica coinvolta nella **contrazione muscolare** delle fibre bianche sottoposte ad uno sforzo ad altissima intensità.

L'integrazione di **Gold Creatine** permette all'organismo un aumento della concentrazione di creatina e di fosfocreatina, migliorando il metabolismo dell'ATP e di conseguenza le prestazioni fisiche.

Gold Creatine: assunzione nel cronico

Prevede l'assunzione di almeno 3-5g di creatina, pari a 3-5 compresse di **Gold Creatine**, tutti i giorni magari in abbinamento ad un integratore salino con una componente energetica, rappresentata da maltodestrine o glucosio. Tale assunzione può avvenire nell'immediato **post workout** oppure anche **dopo uno dei pasti principali**. Tale metodologia prevede l'assunzione continuativa per un periodo di almeno 8 settimane.

Gold Creatine: assunzione con carico e mantenimento

Prevede per un periodo variabile di due settimane l'assunzione di almeno 8-10 g di creatina, pari a 8-10 compresse di **Creatine Gold**, nell'immediato post allenamento, in abbinamento ad un integratore salino con una componente glucidica come glucosio o ciclodestrine, al fine di massimizzare l'assorbimento. Successivamente alla fase di carico si prosegue per un periodo di un mese circa con l'assunzione di almeno 5 g di creatina, pari a 5 compresse di **Creatine Gold**, tutti i giorni.

Per massimizzare l'efficacia nutrizionale data dall'assunzione di **Gold Creatine** è opportuno mantenere una dieta isocalorica con un adeguato apporto di carboidrati, i quali stimolando opportunamente la produzione di insulina, favoriscono l'assorbimento muscolare della creatina monoidrato.

Punti di forza del prodotto:

- Ideale per essere assunto dopo allenamento;
- Con Creatina Creapure®;
- Incrementa la velocità di sintesi dell'ATP e riduce la fatica muscolare;
- Formato in compresse da un grammo, fruibile in ogni momento;
- Con taurina, migliora l'assorbimento della creatina.

Formulazione

Creatina monoidrato (Creapure®), agenti antiagglomeranti: polivinilpirrolidone, mono-e di gliceridi degli acidi grassi, sali di magnesio degli acidi grassi, biossido di silicio, carbossimetilcellulosa sodica reticolata, taurina, agente di carica: cellulosa.



Informazioni nutrizionali:

Valori medi	Per 3 cpr
Creatina	3 g
Taurina	0,3 g

Prima

Durante

Dopo

Dopo i pasti

A Cicli

formato: Barattolo da 500 g

confezione: Singola

gusti: Neutro

CREATINE MH Max

GLUTEN FREE

LACTOSE FREE

NATURAL FLAVOURS

VEGAN APPROVED

VEGETARIAN APPROVED



Cos'è:

Creatine MH Max è un integratore in polvere di creatina monoidrato, ideale per la pratica di **sport di forza e potenza**. La creatina incrementa le prestazioni fisiche in caso di attività ripetitive, di elevata intensità e di breve durata. L'effetto benefico si ottiene con l'assunzione giornaliera di 3 g di creatina.

Creatine MH Max è ideale per il pre e il post workout, quando le riserve endogene di energia ATP sono basse e necessitano di un'adeguata integrazione per migliorare il **recupero fisico**. In particolare la creatina permette di ottenere **più energia**, aumentando le riserve iniziali presenti nel muscolo, e più forza, grazie alla miglior efficienza dell'organismo nell'utilizzo delle riserve stesse.

Poiché la creatina non fornisce direttamente energia, ma ne facilita solamente l'efficienza di consumo, è consigliata l'assunzione del prodotto in abbinamento a una fonte di carboidrati.

Modalità di assunzione:

- **Assunzione con carico.** Prevede 0,3 g/kg/die per almeno 3 giorni, seguito dall'assunzione di 3-5 g per mantenere le scorte elevate. E' una modalità che si addice maggiormente alle discipline di forza e ai giochi di squadra.
- **Assunzione in cronico.** Prevede l'assunzione di 3-5 g di creatina ma per tempi più lunghi. Questa è la strategia idonea per rispondere alle esigenze dell'endurance nei periodi di maggior carico allenante e/o per coloro che non consumano alimenti di origine animale, come carne e pesce.
- **Assunzione occasionale.** Nella fase di recupero, successiva per esempio ad una competizione di endurance oppure ad una partita, si consiglia di aggiungere 3 g di creatina alla miscela di carboidrati, aminoacidi e sali minerali del recupero. La creatina, assunta insieme a questa miscela, permette oltretutto di rendere più efficace la fase del recupero del glicogeno.

Punti di forza del prodotto:

- Integratore di Creatina monoidrato;
- Maggiore forza e energia;
- Migliora il metabolismo anaerobico alattacido;
- 3 g di Creatina per dose;
- Migliora le prestazioni fisiche.

Informazioni nutrizionali:

Valori medi	Per dose (3,5 g)
Creatina	3 g

Formulazione:

Creatina monoidrato micronizzata 100%.

PRE WORKOUT Carnitine 1000

formato: Barattolo da 45 cpr

confezione: Singola

gusti: Neutro

Prima

Durante

Dopo

GLUTEN FREE LACTOSE FREE NATURAL FLAVOURS VEGAN APPROVED VEGETARIAN APPROVED

Cos'è:

Carnitine 1000 è un integratore alimentare ad azione **pro energetica** a base di carnitina con l'aggiunta di vitamina E che supporta un'**azione antiossidante**. Il prodotto nel formato in compresse da un grammo si presta per la praticità di utilizzo, inoltre la forma utilizzata ossia la carnitina tartrato è una delle molecole maggiormente **bio-disponibili** per l'assorbimento muscolare.

Carnitine 1000 è particolarmente indicato per essere assunto negli sport di resistenza ma anche a supporto nelle diete ipocaloriche o dimagranti, in quanto l'azione principale della carnitina riguarda l'attivazione della funzione mitocondriale e la produzione di energia.

Nelle cellule, la carnitina aiuta a **trasportare gli acidi grassi nei mitocondri**, dove possono essere bruciati per produrre energia.

La carnitina migliora la funzionalità mitocondriale, e svolge un ruolo chiave nella protezione cellulare in quanto **riduce gli effetti dell'invecchiamento**.

Punti di forza del prodotto:

- Ideale per essere assunto prima dell'allenamento;
- Con un grammo di carnitina tartrato per compressa;
- Incrementa l'ossidazione degli acidi grassi a scopo energetico;
- Formato in compressa fruibile in ogni momento;
- Con vitamina E, supporta un'azione antiossidante.

Informazioni nutrizionali:

Valori medi	Per cpr	% NRV
Carnitina tartrato	1 g	
di cui carnitina	682 mg	
Vitamina E	6 mg	50

Formulazione

Carnitina tartrato, agente di carica: cellulosa microcristallina, antiagglomeranti: biossido di silicio, magnesio stearato; vitamina E (DL-alfa-tocoferile acetato, gelatina).



Prima

Durante

Dopo

formato: Stick pack da 25 ml

confezione: 25 pezzi expo

gusti: Limone

PRE WORKOUT- LIQUID Carnitina 1000

GLUTEN FREE LACTOSE FREE NATURAL FLAVOURS VEGAN APPROVED VEGETARIAN APPROVED



gusto: Limone

Cos'è:

Carnitina 1000 Liquid è un integratore alimentare ad azione **pro energetica** a base di carnitina nel pratico formato con stick pack monodose. Ogni bustina apporta un grammo di carnitina e si presta per la praticità di utilizzo, inoltre la forma utilizzata ossia la **carnitina tartrato** è una delle molecole maggiormente bio disponibili per l'assorbimento muscolare.

Carnitina 1000 Liquid è particolarmente indicato per essere assunto negli sport di resistenza in quanto l'azione principale della carnitina riguarda l'attivazione della funzione mitocondriale e la produzione di energia. Nella pratica sportiva l'assunzione di carnitina favorisce la produzione di ATP a partire dall'ossidazione dei grassi ma non determina rilascio di acido lattico.

Punti di forza del prodotto:

- Ideale per essere assunto prima dell'allenamento;
- Con un grammo di carnitina per monodose;
- Incrementa l'ossidazione degli acidi grassi a scopo energetico;
- Formato stick pack fruibile in ogni momento;
- Assorbimento immediato.

Informazioni nutrizionali:

Valori medi	Per Stick pack (25 ml)
Carnitina tartrato	1 g

Formulazione

Acqua, L-carnitina tartrato, aromi, edulcorante: sucralosio.



Idratazione e Sali minerali

Tutti gli esseri viventi non sono in grado di sintetizzare autonomamente i **sali minerali**, questi vengono quindi introdotti nel nostro corpo attraverso **l'acqua e l'alimentazione**. Nella definizione di una dieta corretta per il mantenimento di un buono stato di salute e di un sano stile di vita, occorre considerare che la quantità di sali minerali introdotta nel nostro organismo spesso non corrisponde con la quota "biodisponibile", ossia a quella effettivamente assorbita e metabolizzata. È importante evidenziare che, sebbene, il fabbisogno giornaliero di sali minerali sia minimo rispetto ad altre sostanze nutritive, **i sali vengono continuamente eliminati** con fluidi biologici, e devono pertanto **essere efficacemente reintegrati tramite l'alimentazione** e quindi **anche attraverso gli integratori**. In generale, nei Paesi ad economia avanzata, l'acqua potabile non è la principale fonte di elementi essenziali per l'uomo, intervenendo per una quota stimata tra 1% e il 20% del fabbisogno totale, a seconda degli elementi.

Gli integratori di sali minerali rappresentano una categoria di prodotti utilizzata in maniera **universale in tutte le discipline sportive indoor e outdoor**, sia negli sport di endurance ma anche in quelli di potenza e forza esplosiva.

L'integrazione salina diventa essenziale in particolare durante prestazioni sportive di lunga durata (gran fondo, maratona, triathlon ecc.) ma anche in quelle di breve durata caratterizzate da un'elevatissima intensità come gli sport da combattimento oppure nel CrossFit.

Ancor più importanti sono i fattori ambientali dato che le perdite di sali minerali aumentano notevolmente quando si pratica sport in ambienti caldo-umidi. **Un litro di sudore, per esempio, contiene circa 1,5 grammi di sali minerali** e non è affatto strano che un atleta ne possa perdere da 1 a 5 litri a causa dell'intensa sudorazione. Questo avviene ad esempio durante una gara di gran fondo di ciclismo oppure in una maratona per lo più se il clima è particolarmente caldo e umido.

Un allenamento protratto per tre o quattro ore può causare perdite di cloruro di sodio nell'ordine degli 8-10 grammi. Considerando che la normale dieta fornisce "soltanto" 6-10 grammi di sale si capisce come in simili situazioni sia particolarmente importante ricorrere ad integratori salini.

I sali minerali più importanti per la fisiologia del nostro organismo sono il cloro, il sodio ed il potassio che nel nostro organismo funzionano insieme per regolare l'osmolarità dei fluidi intracellulari ed extra-cellulari.

Se a causa dell'intensa sudorazione indotta dalla pratica sportiva l'incremento del fabbisogno di sodio può essere coperto semplicemente con la dieta, **aumentare l'apporto di potassio e magnesio non è così semplice**. L'assunzione di questi sali minerali nella vita tipo occidentale è infatti prossima ai livelli minimi raccomandati e può diventare insufficiente a causa dell'intensa attività sportiva.

Una cronica deplezione di potassio e magnesio può portare ad una riduzione della performance fino a causare sintomi importanti come: affaticamento muscolare, nausea, tremori muscolari e crampi.

Gli integratori di sali minerali non servono quindi "a fare andare più forte" bensì "a garantire un adeguato rifornimento di queste sostanze" in condizioni di impegno fisico particolarmente prolungato ed intenso.



ISOTONIC Mineral Plus

Prima

Durante

Dopo

formato: Latta da 450 g

confezione: Singola

gusti: Arancia, Limone

GLUTEN FREE LACTOSE FREE NATURAL FLAVOURS VEGAN APPROVED VEGETARIAN APPROVED



gusto: Arancia

gusto: Limone

Informazioni nutrizionali: gusto Arancia

Valori medi	100 g	% NRV	Per 30 g	% NRV
Energia	1610 kJ / 380 kcal		483 kJ / 114 kcal	
Grassi	0 g		0 g	
Di cui acidi grassi saturi	0 g		0 g	
Carboidrati	89 g		27 g	
Di cui zuccheri	62 g		19 g	
Proteine	0 g		0 g	
Sale	2,09 g		0,626 g	
Pari a sodio	835 mg		250 mg	
Cloruro	685 mg	86	205 mg	26
Potassio	270 mg		81 mg	
Magnesio	190 mg	51	57 mg	15
Vitamina C	133,7 mg	167	40 mg	50

NRV: Valore nutritivi di riferimento giornaliero (adulti) Reg EU n. 1169/2011

Cos'è:

Mineral Plus è un integratore energetico salino isotonic, formulato per fornire un **completo reintegro delle energie e dei sali persi con la sudorazione** durante lo sforzo fisico, in particolare sodio, magnesio e potassio, prevenendo, tra l'altro, **l'insorgenza dei crampi muscolari**.

Oltre a **Magnesio, Sodio e Potassio**, ProAction Mineral Plus contiene maltodestrine, una fonte di carboidrati prontamente disponibili che sviluppano una pressione osmotica inferiore rispetto ai carboidrati semplici a basso peso molecolare, pari ad 1/5 rispetto al glucosio; tutto ciò garantisce un rapido svuotamento gastrico e quindi una maggiore velocità di assorbimento plasmatico.

L'assunzione delle maltodestrine è molto utile durante l'attività fisica, quando si parla di allenamenti di endurance protratti nel tempo, in quanto **aiutano a stabilizzare l'apporto di energia nel tempo** evitando quindi picchi o cali improvvisi di glucosio nel sangue.

Mineral Plus ha una speciale formulazione energetico salina e contiene anche **destrosio**, che rappresenta la principale fonte energetica a rapido utilizzo dell'organismo e può anche essere immagazzinato nei muscoli sotto forma di glicogeno muscolare. Il destrosio risulta di conseguenza molto utile durante l'attività sportiva, quando è necessario che i muscoli siano sempre riforniti di carburante, onde evitare la famigerata "crisi" o semplicemente dei cali energetici.

Mineral Plus grazie alla presenza di carboidrati lenti e veloci può essere assunto anche prima dell'allenamento o di una gara, quando è importante arrivare in condizioni ottimali con un livello energetico ideale.

Durante sport di resistenza è importante cercare di tenere il livello di energia costante, per questo motivo per sforzi fisici della durata superiore all'ora o di particolare intensità è necessario integrare anche con prodotti a immediata assimilazione e che non necessitano di digestione.

Punti di forza del prodotto:

- Con maltodestrine e destrosio;
- Favorisce il reintegro dei sali persi;
- Stabilizza i livelli energetici nel medio e lungo periodo;
- Apporta 27 g di carboidrati per porzione;
- Polvere solubile;
- Con vitamina C, azione antiossidante.

Formulazione:

Arancia: Destrosio, maltodestrine, acidificante: acido citrico; sodio citrato, aromi, magnesio citrato, sodio cloruro, potassio citrato, colorante: betacarotene; acido L-ascorbico (vitamina C), edulcorante: acesulfame K; succo di barbabietola in polvere (succo di barbabietola, maltodestrine).

ISOTONIC Mineral Plus

formato: 10 Bustine da 15 g
confezione: Singola
gusti: Arancia, Limone

Prima

Durante

Dopo

GLUTEN FREE LACTOSE FREE NATURAL FLAVOURS VEGAN APPROVED VEGETARIAN APPROVED

Cos'è:

Mineral Plus nel formato in bustina monodose è un integratore energetico salino isotonic, formulato per fornire un **completo reintegro delle energie e dei sali persi** con la sudorazione durante lo sforzo fisico, in particolare **sodio, magnesio e potassio**.

Mineral Plus ha una speciale formulazione energetico salina e contiene anche destrosio, che rappresenta la principale fonte energetica a rapido utilizzo dell'organismo e può anche essere immagazzinato nei muscoli sotto forma di glicogeno muscolare.

Informazioni nutrizionali:

gusto Arancia

Valori medi	100 g	% NRV	Per 30 g (2 bustine)	% NRV
Energia	1610 kJ / 380 kcal		483 kJ / 114 kcal	
Grassi	0 g		0 g	
Di cui acidi grassi saturi	0 g		0 g	
Carboidrati	89 g		27 g	
Di cui zuccheri	62 g		19 g	
Proteine	0 g		0 g	
Sale	2,1 g		0,626 g	
Pari a sodio	835 mg		250 mg	
Cloruri	685 mg	86	205 mg	26
Potassio	270 mg		81 mg	
Magnesio	190 mg	51	57 mg	15
Vitamina C	134 mg	167	40 mg	50

NRV: Valore nutritivi di riferimento giornaliero (adulti) Reg EU n. 1169/2011



gusto: arancia

gusto: limone

Formulazione

Arancia: Destrosio; maltodestrine 28,8%; acidificante: acido citrico; citrato di sodio; aroma, citrato di magnesio; cloruro di sodio; correttore di acidità: citrato tripotassico; colorante: beta-carotene; acido L-ascorbico (Vitamina C); edulcorante: acesulfame K; succo di barbabietola in polvere (succo di barbabietola, maltodestrine).

ENERGY Sali Minerali Effervescenti

formato: Tubetto da 10 cpr
confezione: 12 pezzi expo
gusti: Limone

Prima

Durante

Dopo

GLUTEN FREE LACTOSE FREE NATURAL FLAVOURS VEGAN APPROVED VEGETARIAN APPROVED

Informazioni nutrizionali:

Valori medi	2 Cpr	% NRV
Energia	236 kJ/56 kcal	
Grassi	0 g	
di cui acidi grassi saturi	0 g	
Carboidrati	10,76 g	
di cui zuccheri	8,02 g	
Fibre	0,62 g	
Proteine	0 g	
Sale	1169 mg	
Potassio	192 mg	9,6
Sodio	680 mg	
Magnesio	68 mg	18,2
Calcio	178 mg	22,2
Vitamina C	48 mg	60
Vitamina E	5,6 mg	46
Vitamina B1	0,48 mg	44

NRV: Valore nutritivi di riferimento giornaliero (adulti) Reg EU n. 1169/2011

Cos'è:

Sali Minerali Effervescenti è un integratore salino, formulato per fornire un completo reintegro dei sali persi con la sudorazione durante lo sforzo fisico, in particolare sodio, magnesio e potassio.

I **Sali Minerali Effervescenti** permettono di evitare l'insorgenza di crampi e di migliorare le performance sportive negli sport di resistenza.

Sali Minerali Effervescenti contiene anche destrosio, che rappresenta la principale fonte energetica a rapido utilizzo dell'organismo e può anche essere immagazzinato nei muscoli sotto forma di glicogeno muscolare. ProAction Sali Minerali Effervescenti è utilizzabile in comode compresse da sciogliere in una borraccia d'acqua e da assumere durante l'attività sportiva.

Formulazione

Destrosio 35%, acidificante: acido citrico, emulsionante: sorbitolo, bicarbonato di sodio, fruttosio 5%, inulina, maltodestrine 2,7%, bicarbonato di potassio, carbonato di sodio, carbonato di magnesio, calcio carbonato, tricalcio fosfato, sodio cloruro, agente antiagglomerante: polivinilpirrolidone, amido, aroma, edulcorante: sucralosio, Vitamina C (Acido - L - Ascorbico), Vitamina E (dl - alfa - tocoferil acetato), colorante: riboflavina 5 fosfato, tiamina cloridrato.



gusto: limone

Prima

Durante

Dopo

formato: 10 Bustine da 10g
 confezione: Singola
 gusti: Agrumi

MG+K

Magnesio e Potassio

GLUTEN FREE LACTOSE FREE NATURAL FLAVOURS VEGAN APPROVED VEGETARIAN APPROVED



gusto: agrumi

Cos'è:

Mg+K Magnesio e Potassio nel formato in bustina monodose è un integratore salino ipotonico, formulato per integrare i sali minerali persi con la sudorazione durante lo sforzo fisico.

La presenza di **magnesio e potassio ad alta concentrazione** rendono **Mg+K Magnesio e Potassio** un integratore salino particolarmente utile nelle diete ma anche in tutti i protocolli di integrazione finalizzati ad atleti che devono gestire il controllo del peso corporeo.

Informazioni nutrizionali:

Valori medi	1 busta	% NRV
Magnesio	300 mg	15
Potassio	319 mg	85

NRV: Valore nutritivi di riferimento giornaliero (adulti) Reg EU n. 1169/2011

Formulazione

Maltodestrina, sali di magnesio dell'acido citrico, citrato di potassio, correttore di acidità: acido citrico; aroma, agente antiagglomerante: biossido di silicio; edulcorante: sucralosio.

Prima

Durante

Dopo

formato: Bottiglia da 500 ml
 confezione: Singola
 gusti: Limone

DRINK Zero Mineral Drink

GLUTEN FREE LACTOSE FREE NATURAL FLAVOURS VEGAN APPROVED VEGETARIAN APPROVED



gusto: limone

Cos'è:

Zero Mineral Drink è un integratore salino ipotonico, formulato con magnesio e potassio altamente bio disponibili, utile per integrare i sali minerali persi con la sudorazione durante lo sforzo fisico.

Zero Mineral Drink nel pratico formato sport bottle, contiene carnitina, un aminoacido ad azione lipolitica particolarmente indicato nel fitness. Si presta per l'assunzione in tutte le discipline di fitness, in particolare anche negli sport indoor come tennis e padel, ma anche in tutti gli sport di endurance.

Informazioni nutrizionali:

Valori medi	100 ml	% NRV	per 500 ml	% NRV
Magnesio	90 mg	24	450 mg	120
Potassio	60 mg	3	300 mg	15
L-carnitina	40 mg		200 mg	

NRV: Valore nutritivi di riferimento giornaliero (adulti) Reg EU n. 1169/2011

Formulazione

Acqua, magnesio citrato, acidificante: acido citrico, potassio citrato, aromi, L-carnitina tartrato, edulcorante: sucralosio, colorante E104.



Recupero fisico

Quando si parla di recupero fisico o meglio di recupero psicofisico si intendono una serie di strategie e di comportamenti finalizzati a **ricreare quelle condizioni fisiche e mentali che portano il corpo di un/una atleta al 100% della propria capacità allenante**. Il recupero diventa fondamentale per poter ottenere quanto di meglio da ogni allenamento.

Il recupero migliore si attua a partire dalla fine di un allenamento e **prevede una serie di scelte strategiche per quanto riguarda l'alimentazione, l'integrazione alimentare ma anche il sonno**. Il recupero pieno avviene quando nei muscoli si **ripristina il glicogeno, la componente di sali minerali** e soprattutto quanto si riforniscono le giuste quote di **aminoacidi essenziali** e non. Anche il sistema nervoso necessita di un recupero fisiologico dei neurotrasmettitori che a loro volta sono fatti di **proteine ed aminoacidi**.

La quasi totalità delle programmazioni di allenamento è volta anche al miglioramento della composizione corporea che implica un aumento della massa magra ma anche un calo della massa grassa. Il rapporto peso potenza influisce moltissimo nelle prestazioni di endurance mentre negli sport di potenza diventa determinante la costruzione muscolare.

In palestra e con un allenamento mirato, i muscoli che lavorano duramente vanno in catabolismo, per poi ricostruirsi più forti di prima. **La fase di ricostruzione** conosciuta anche come **anabolica** è fondamentale e si verifica esclusivamente con il recupero e con il riposo.

COSA SUCCEDDE DURANTE LA FASE DI RECUPERO MUSCOLARE?

Durante la fase di recupero il corpo cerca di tornare alla **normalità** e pertanto è necessario introdurre il concetto di **"omeostasi"**, cioè la tendenza del corpo a ristabilire sempre le condizioni di equilibrio ottimali per la vita. Tra i principali processi omeostatici ci sono il mantenimento della temperatura interna, la stabilità della pressione sanguigna e il benessere delle cellule muscolari.

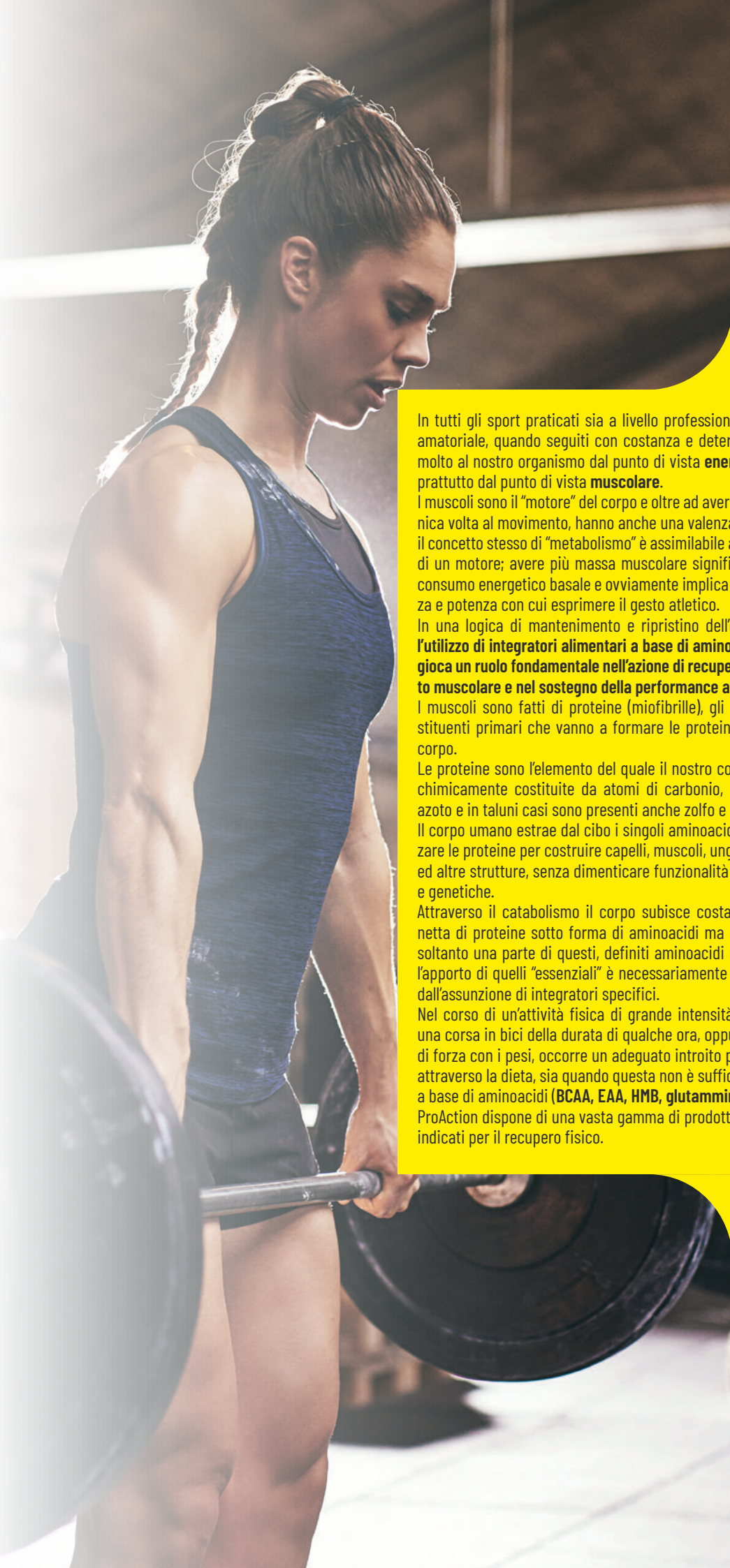
Il processo di omeostasi consuma molta energia, cioè fa bruciare molte calorie. Dopo l'allenamento si verifica un aumento del consumo di ossigeno, detto **"excess post-exercise oxygen consumption" o EPOC**.

In buona sostanza, il nostro organismo consuma più ossigeno durante la fase recupero rispetto a quella che avviene prima dell'esercizio fisico nel tentativo di ripristinare tutte le riserve consumate durante l'allenamento. La parte più importante del recupero, è la ricostruzione dei muscoli.

Il riposo, oltre a dare questi benefici, aiuta a prevenire le lesioni derivanti da un allenamento eccessivo e a curarle, nel caso si siano già verificate.

Riassumiamo rapidamente ciò che il riposo e il recupero possono fare per il corpo:

- Innalzare il metabolismo, consumando molte calorie;
- Stimolare l'anabolismo e aumentare la massa muscolare;
- Rifornire i muscoli di energia;
- Favorire il recupero articolare e prevenire le lesioni;
- Migliorare la motivazione.



In tutti gli sport praticati sia a livello professionale ma anche a livello amatoriale, quando seguiti con costanza e determinazione, richiedono molto al nostro organismo dal punto di vista **energetico, mentale** e soprattutto dal punto di vista **muscolare**.

I muscoli sono il "motore" del corpo e oltre ad avere una funzione meccanica volta al movimento, hanno anche una valenza metabolica in quanto il concetto stesso di "metabolismo" è assimilabile a quello della cilindrata di un motore; avere più massa muscolare significa avere un maggiore consumo energetico basale e ovviamente implica anche avere tanta forza e potenza con cui esprimere il gesto atletico.

In una logica di mantenimento e ripristino dell'equilibrio psico-fisico, **l'utilizzo di integratori alimentari a base di aminoacidi essenziali e non, gioca un ruolo fondamentale nell'azione di recupero e nell'accrescimento muscolare e nel sostegno della performance atletica.**

I muscoli sono fatti di proteine (miofibrille), gli aminoacidi sono i costituenti primari che vanno a formare le proteine strutturali di tutto il corpo.

Le proteine sono l'elemento del quale il nostro corpo è più ricco e sono chimicamente costituite da atomi di carbonio, idrogeno, ossigeno ed azoto e in taluni casi sono presenti anche zolfo e fosforo.

Il corpo umano estrae dal cibo i singoli aminoacidi con cui può sintetizzare le proteine per costruire capelli, muscoli, unghie, tendini, legamenti ed altre strutture, senza dimenticare funzionalità enzimatiche, ormonali e genetiche.

Attraverso il catabolismo il corpo subisce costantemente una perdita netta di proteine sotto forma di aminoacidi ma è in grado di produrre soltanto una parte di questi, definiti aminoacidi non essenziali, mentre l'apporto di quelli "essenziali" è necessariamente vincolato dalla dieta e dall'assunzione di integratori specifici.

Nel corso di un'attività fisica di grande intensità come una maratona, una corsa in bici della durata di qualche ora, oppure con gli allenamenti di forza con i pesi, occorre un adeguato introito proteico giornaliero sia attraverso la dieta, sia quando questa non è sufficiente con nutraceutici a base di aminoacidi (**BCAA, EAA, HMB, glutammina etc**).

ProAction dispone di una vasta gamma di prodotti a base di aminoacidi, indicati per il recupero fisico.

Aminoacidi

AMINOACIDI BCAA 2:1:1

formato: Barattolo da 130 o 300 cpr
confezione: Singola
gusti: Neutro

Prima

Durante

Dopo

GLUTEN FREE LACTOSE FREE NATURAL FLAVOURS VEGAN APPROVED VEGETARIAN APPROVED

Cos'è:

BCAA 2:1:1 è un integratore alimentare in compresse a base di **aminoacidi a catena ramificata** con rapporto stechiometrico **2:1:1 (L-leucina, L-valina, L-isoleucina)** con l'aggiunta di vitamina B6 che contribuisce a sostenere il regolare metabolismo energetico e alla **riduzione della stanchezza e dell'affaticamento**. Le compresse di **BCAA 2:1:1** possono essere assunte con un timing diverso a seconda del tipo di funzionalità.

BCAA 2:1:1 è un prodotto ideale per fornire rapida energia, per la crescita muscolare e per il recupero:

- Assumendolo prima dell'allenamento si ottiene: **riduzione del catabolismo muscolare, rapida energia e aumento della resistenza alla fatica**;
- Assumendolo dopo l'allenamento si ottiene: stimolo della **sintesi proteica** (gli aminoacidi sono gli elementi base per la costruzione del tessuto muscolare) e **rapido recupero**.

Il formato in compresse garantisce alta praticità e permette di assumere il prodotto senza necessità di miscelazione con altri elementi, oltre a garantire sempre l'assunzione della corretta dose di prodotto.

Punti di forza del prodotto:

- Ideale per essere assunto prima e dopo dell'allenamento;
- Con un grammo di BCAA per compressa;
- Riduce il catabolismo muscolare e favorisce la crescita;
- Formato in compressa fruibile in ogni momento;
- Con vitamina B6, supporta un'azione anabolica.

Informazioni nutrizionali:

Valori medi	Per 5 cpr	% NRV
L-leucina	2,50 g	
L-valina	1,25 g	
L-isoleucina	1,25 g	
Vitamina B6	1,4 mg	100

NRV: Valore nutritivi di riferimento giornaliero (adulti) Reg EU n. 1169/2011

Formulazione

L-leucina, L-valina, L-isoleucina, agente di carica: cellulosa, agenti antiagglomeranti: sali di magnesio degli acidi grassi e biossido di silicio, piridossina cloridrato (Vitamina B6).



formato: 300 cpr



formato: 130 cpr

Prima

Durante

Dopo



formato: Barattolo da 120 cpr
confezione: Singola
gusti: Neutro

GOLD BCAA 2:1:1

GLUTEN FREE LACTOSE FREE NATURAL FLAVOURS VEGAN APPROVED VEGETARIAN APPROVED

Cos'è:

BCAA 2:1:1 con Beta Alanina Carnosyn è un integratore alimentare in compresse a base di aminoacidi a catena ramificata con rapporto stechiometrico 2:1:1 (L-leucina, L-valina, L-isoleucina), con **beta alanina** e con l'aggiunta di vitamine B1, B6 e B12 che contribuiscono a sostenere il regolare metabolismo energetico e alla riduzione della stanchezza e dell'affaticamento.

La presenza della Beta-Alanina rende il prodotto un ottimo "pre workout" per lavori particolarmente intensi sia negli sport di endurance, sia negli sport di potenza. La beta alanina è un precursore della carnosina endogena e permette di tamponare l'acido lattico prodotto dall'attività fisica, favorendo volumi di allenamento più prolungati e intensi.

BCAA 2:1:1 + Beta Alanina Carnosyn assunto prima e durante l'allenamento assolve ad una funzione pro-energetica e stimolante.

Informazioni nutrizionali:

Valori medi	5 cpr	% NRV
L-leucina	2500 mg	
L-isoleucina	1250 mg	
L-valina	1250 mg	
Beta - Alanina	750 mg	100
Tiamina (vitamina B1)	1,1 mg	100
Riboflavina (vitamina B2)	1,4 mg	100
Vitamina B12	25 mcg	100

NRV: Valore nutritivi di riferimento giornaliero (adulti) Reg EU n. 1169/2011

Formulazione

L-leucina, L-isoleucina, L-valina, agente di carica: cellulosa; beta alanina (Carnosyn® Beta-alanine), stabilizzanti: idrossi-propil-metilcellulosa, carbossimetilcellulosa sodica reticolata; agenti antiagglomeranti: biossido di silicio, sali di magnesio degli acidi grassi; cianocobalamina (vitamina B12), cloridrato di piridossina (vitamina B6), cloridrato di tiamina (vitamina B1).

Prima

Durante

Dopo



formato: Barattolo da 250 cpr
confezione: Singola
gusti: Neutro

AMINOACIDI BCAA 4:1:1

GLUTEN FREE LACTOSE FREE NATURAL FLAVOURS VEGAN APPROVED VEGETARIAN APPROVED

Cos'è:

BCAA 4:1:1 è un integratore alimentare in compresse a base di aminoacidi a catena ramificata con rapporto 4:1:1 (L-leucina, L-valina, L-isoleucina), con acetyl-L-carnitina e con l'aggiunta di vitamina B6 che contribuisce a sostenere il regolare metabolismo energetico e alla riduzione dell'affaticamento.

BCAA 4:1:1 è particolarmente indicato negli sport di potenza in quanto la **maggiore presenza di leucina è utile per velocizzare la sintesi proteica** e favorire il recupero, in oltre l'acetyl-L-carnitina migliora l'assorbimento dei principi attivi e ne stimola naturalmente un'azione di trasporto.

Informazioni nutrizionali:

Valori medi	Per 5 cpr	% NRV
L-leucina	3,34 g	
L-valina	0,83 g	
L-isoleucina	0,83 g	
Vitamina B6	1,4 mg	100

NRV: Valore nutritivi di riferimento giornaliero (adulti) Reg EU n. 1169/2011

Formulazione

L-Leucina, L-valina, L-Isoleucina, agente di carica: cellulosa, acetyl-L-carnitina, agenti antiagglomeranti: sali di magnesio degli acidi grassi e biossido di silicio, piridossina cloridrato (Vitamina B6).

AMINOACIDI Amino Essential

formato: 20 bustine da 7,5 g
confezione: Singola
gusti: Arancia

Prima

Durante

Dopo

GLUTEN FREE LACTOSE FREE NATURAL FLAVOURS VEGAN APPROVED VEGETARIAN APPROVED

Cos'è:

Amino Essential è un integratore alimentare in buste monodose a base di **aminoacidi essenziali con vitamine B1, B2, B5, B12 e antiossidanti**.

Gli aminoacidi necessari per la sintesi proteica sono venti, di questi otto **sono definiti essenziali, perché non sintetizzati dall'organismo** e devono essere introdotti tramite l'alimentazione mentre uno l'istidina si ritiene essenziale solo nell'infanzia. Gli aminoacidi essenziali sono istidina, leucina, lisina, metionina, fenilalanina, treonina, triptofano e valina.

L'assunzione di **Amino Essential** garantisce l'apporto di tutti gli aminoacidi essenziali necessari per **stimolare la sintesi proteica**, tuttavia a differenza dagli integratori proteici, questo prodotto non rilascia scorie azotate e viene metabolizzato in pochissimi minuti dalla sua assunzione. In una logica di mantenimento e crescita della massa muscolare, l'utilizzo di **Amino Essential** gioca un ruolo fondamentale nel processo di **recupero**, nella fase di **accrescimento muscolare** e nel **sostegno della performance** atletica.

Punti di forza del prodotto:

- Ideale per essere assunto dopo l'allenamento;
- Formato in busta con polvere solubile;
- Riduce il catabolismo muscolare e favorisce la crescita;
- Vitamina C e acido pantotenico per un'azione antiossidante;
- Con vitamina B1, B2, B12, supporta un'azione anabolica.



Formulazione:

L-Leucina, maltodestrina, acidificante: acido citrico; L-lisina cloridrato, L-isoleucina, L-valina, edulcoranti: sorbitolo, sucralosio; L-treonina, L-tirosina, L-fenilalanina, agente antiagglomerante: biossido di silicio; aromi, L-cisteina, L-metionina, emulsionante: esteri di saccarosio degli acidi grassi; acido L-ascorbico (vitamina C), L-triptofano, L-istidina, colorante: beta carotene; calcio D-pantotenato (acido pantotenico), cianocobalamina (vitamina B12), riboflavina (vitamina B2), cloridrato di tiamina (vitamina B1).



gusto: Arancia

Informazioni nutrizionali:

Valori medi	Per 2 buste	% NRV
L-leucina	2500 mg	
L-isoleucina	1250 mg	
L-Valina	1250 mg	
L-Lisina	1260 mg	
L-Treonina	630 mg	
L-Metionina	310 mg	
L-Triptofano	170 mg	
L-Fenilalanina	520 mg	
L-Tirosina	520 mg	
L-Cisteina	310 mg	
L-Istidina	40 mg	
Vitamina C	160 mg	200
Tiamina (vitamina B1)	0.33 mg	30
Riboflavina (vitamina B2)	0.42 mg	30
Vitamina B12	0.75 ug	30
Acido Pantotenico	1.8 mg	30

NRV: Valore nutritivi di riferimento giornaliero (adulti) Reg EU n. 1169/2011

BCAA 2:1:1. BCAA 4:1:1. o Aminoacidi Essenziali?

Quando parliamo di attività sportiva e di effetti fisiologici dell'allenamento sul corpo umano, il **recupero muscolare**, il **mantenimento della massa magra**, la **crescita e l'anabolismo proteico** sono le note distintive di uno spartito accomunato dalla presenza costante di alimenti proteici nella dieta.

Gli aminoacidi necessari per la sintesi proteica sono venti, di questi otto **sono definiti essenziali, perché non sintetizzabili dall'organismo e pertanto devono essere introdotti tramite la dieta e integratori**. Questi sono rappresentati da **istidina, leucina, lisina, metionina, fenilalanina, treonina, triptofano e valina**.

L'organismo riesce a sintetizzare i restanti aminoacidi, definiti non essenziali, non per importanza, ma bensì perché il corpo umano li può ottenere a partire da altri precursori. È importante sottolineare come **la qualità di una fonte proteica dipende dalla quantità di aminoacidi essenziali, dalla loro digeribilità e dalla possibilità di un organismo di sintetizzarli**.

All'interno del catalogo Proaction è possibile optare per diverse formulazioni aminoacidiche. Alcuni prodotti sono realizzati con l'impiego esclusivo di aminoacidi a catena ramificata (**BCAA 2:1:1 e BCAA 4:1:1**) mentre altri sono composti con tutti gli aminoacidi essenziali (**Amino Essential**).

Nella pratica sportiva da sempre trovano riscontro gli **aminoacidi a catena ramificata** in quanto gli studi scientifici hanno messo in evidenza la correlazione tra la loro assunzione e la riduzione nella perdita di massa muscolare (**azione anticatabolica**). Questo aspetto è particolarmente evidente negli sport di endurance, in particolar modo negli atleti che praticano discipline di fondo (maratona e gran fondo) i quali sono sottoposti ad allenamenti estenuati che vengono protratti nella settimana con un volume pari o superiore a otto ore settimanali.

In questo caso **BCAA 2:1:1** trova la migliore collocazione in quanto si presta per una marcata azione anticatabolica e antiproteolitica.

Verso la fine degli anni 90, alcuni studi hanno evidenziato il ruolo chiave della leucina (uno dei tre aminoacidi a catena ramificata) e nello specifico di un suo derivato HMB (idrossimetilbutirrato di leucina) come **attivatori della sintesi proteica e inibitori del catabolismo muscolare**. In pratica una marcata presenza di leucina nel sangue e nei muscoli è responsabile dello stimolo cellulare di **M-Tor, una proteina che codifica il segnale anabolico**.

Appare evidente che un integratore a base di aminoacidi a catena ramificata come BCAA 4:1:1 abbia una **spiccata azione anabolica** pur mantenendo un'efficacia anticatabolica. Questo tipo di integratore si presta maggiormente per essere di supporto in tutti quei programmi di allenamento che sono finalizzati alla crescita della massa muscolare (Fitness, CrossFit, Body Building, Power Lifting etc).

Se i vari integratori a base di aminoacidi a catena ramificata (**BCAA 2:1:1 e BCAA 4:1:1**) possono "spegnere" il catabolismo muscolare indotto dall'allenamento, appare evidente come **l'assunzione concomitante di tutti gli aminoacidi essenziali (istidina, leucina, lisina, metionina, fenilalanina, treonina, triptofano e valina) determini uno stimolo della così detta "finestra anabolica post workout"**, ossia quella serie di condizioni fisiologiche che, a partire dalle fine di ogni allenamento ad alta intensità, possono favorire in maniera radicale i processi anabolici.

A differenza dei prodotti citati in precedenza, **Amino Essential** risulta essere il migliore alleato per tutti gli sportivi, sia essi impegnati con attività di endurance piuttosto che con discipline di forza. Nel primo caso gli aminoacidi essenziali favoriscono il **recupero muscolare** mentre nel secondo vanno a stimolare la **crescita muscolare** vera e propria.

AMINOACIDI - GOLD Glutamine

formato: Barattolo da 150 cpr

confezione: Singola

gusti: Neutro

Prima

Durante

Dopo

GLUTEN FREE

LACTOSE FREE

NATURAL FLAVOURS

VEGAN APPROVED

VEGETARIAN APPROVED

Cos'è:

Gold Glutamine è un integratore in compresse di **glutamina** (Kyowa Quality®) con l'aggiunta di HMB.

La glutamina è un componente fondamentale delle proteine, coinvolto nel metabolismo muscolare di tutti gli atleti sottoposti ad allenamento di resistenza. La glutamina è un integratore per la prestazione sportiva, favorisce la crescita muscolare, il miglioramento della resistenza unitamente ad una riduzione nell'indolenzimento post esercizio.

Gold Glutamine contiene **HMB**, un metabolita della leucina, indicato per supportare la crescita e la riparazione del tessuto muscolare nell'immediato post allenamento.

Informazioni nutrizionali:

Valori medi	per dose (5 cpr)
L-Glutamina	5 g
HMB	1 g

Formulazione

Glutamina (Kyowa Quality®), idrossimetilbutirrato di calcio (HMB), agente di carica: cellulosa, agenti antiagglomeranti: sali di magnesio degli acidi grassi e biossido di silicio.



AMINOACIDI Glutamax

formato: Barattolo 200 g

confezione: Singola

gusti: Neutro

Prima

Durante

Dopo

GLUTEN FREE

LACTOSE FREE

NATURAL FLAVOURS

VEGAN APPROVED

VEGETARIAN APPROVED

Cos'è:

Glutamine Glutamax è un integratore in polvere di glutamina, un componente fondamentale dei tessuti, coinvolto nel metabolismo muscolare di tutti gli atleti sottoposti ad allenamento di resistenza. L'utilizzo di Glutamina mostra effetti positivi sulla **prestazione sportiva**, migliora la **crescita muscolare e la resistenza**, nonché riduce l'indolenzimento post esercizio.

L'integrazione con la glutamina è responsabile del benessere intestinale.

Glutamine Glutamax è in polvere solubile e si presta per essere abbinato con sali minerali, carboidrati o proteine in polvere.

Informazioni nutrizionali:

Valori medi	Per dose (6 g)
L-glutamina	6 g

Formulazione

L-Glutamina 100%.



AMINOACIDI

BCAA 2:1:1 Instant

Prima

Durante

Dopo

formato: Barattolo da 250 g
 confezione: Singola
 gusti: Limone

GLUTEN FREE LACTOSE FREE NATURAL FLAVOURS VEGAN APPROVED VEGETARIAN APPROVED



gusto: Limone

Formulazione

L-leucina, L-isoleucina, L-valina, citrato di magnesio, acidificante: acido citrico, aromi, stabilizzanti: esteri del saccarosio degli acidi grassi e idrossi-propil-metil-cellulosa, edulcoranti: ace-sulfame K e sucralosio, riboflavina (vitamina B2), piridossina cloridrato (vitamina B6), tiamina cloridrato (vitamina B1), cianocobalamina (vitamina B12).

Cos'è:

BCAA 2:1:1 Instant è un integratore alimentare in polvere solubile (instant) a base di **aminoacidi a catena ramificata** con rapporto stechiometrico 2:1:1 (L-leucina, L-valina, L-isoleucina). Con l'aggiunta di magnesio e di vitamine B1, B2, B6 e B12 che contribuiscono a sostenere il regolare metabolismo energetico e alla riduzione della stanchezza e dell'affaticamento.

BCAA 2:1:1 Instant può essere assunto con un timing diverso a seconda del tipo di funzionalità. Assunti prima e durante l'allenamento gli aminoacidi a catena ramificata hanno una funzione pro-energetica mentre quando assunti a fine allenamento hanno una funzione anti catabolica.

Informazioni nutrizionali:

Valori medi	Per dose (7,5 g)	% NRV
L-leucina	2500 mg	
L-isoleucina	1250 mg	
L-valina	1250 mg	
Tiamina (vitamina B1)	0,33 mg	30
Riboflavina (vitamina B2)	1,5 mg	107
Vitamina B6	0,42 mg	30
Vitamina B12	0,75 µg	30
Magnesio	132 mg	35

NRV: Valore nutritivi di riferimento giornaliero (adulti) Reg EU n. 1169/2011

AMINOACIDI

BCAA Drink

Prima

Durante

Dopo

formato: Drink 500 ml
 confezione: 12 pz expo
 gusti: Limone

GLUTEN FREE LACTOSE FREE NATURAL FLAVOURS VEGAN APPROVED VEGETARIAN APPROVED NO SUGAR ADDED



gusto: limone

Cos'è:

BCAA Drink è un integratore alimentare in bevanda a base di aminoacidi a catena ramificata ramificati con rapporto stechiometrico 2:1:1 (L-leucina, L-valina, L-isoleucina) con l'**aggiunta di magnesio e potassio** che agiscono sulla riduzione della stanchezza e dell'affaticamento.

BCAA Drink trova riscontro nella pratica sportiva in quanto gli studi scientifici hanno messo in evidenza la correlazione tra l'assunzione degli aminoacidi a catena ramificata e la riduzione nella perdita di massa muscolare.

Informazioni nutrizionali:

Valori medi	Per 500 ml
L-leucina	2500 mg
L-isoleucina	1250 mg
L-valina	1250 mg

Formulazione

Acqua, acidificante: acido citrico, L-leucina, L-valina, L-isoleucina, aromi, correttori di acidità: citrati di sodio, carbonati di magnesio e cloruro di potassio, edulcorante: sucralosio, colorante: E104

GOLD

Beta Alanine

formato: Barattolo da 90 cpr

confezione: Singola

gusti: Neutro

Prima

Durante

Dopo

GLUTEN FREE LACTOSE FREE NATURAL FLAVOURS VEGAN APPROVED VEGETARIAN APPROVED

Cos'è:

Beta Alanine è un integratore in compresse a base di **Beta Alanina**, un peptide che una volta assunto si trasforma nel corpo in carnosina.

Beta Alanine permette di **migliorare le performance atletiche** riducendo la fatica centrale e muscolare, aumentando la resistenza negli allenamenti ad alta intensità. La **Beta Alanina** incrementa il periodo di tempo che precede lo sfinimento muscolare in quanto agisce da "buffer" sull'acido lattico, **ritardando l'insorgenza della fatica**.

Gli studi dimostrano che l'assunzione di alcuni grammi di beta alanina qualche ora prima dell'allenamento può aumentare significativamente i livelli di carnosina, portando ad un potenziale aumento della performance atletica. Questo aminoacido, pur non essendo coinvolto nei comuni processi di sintesi proteica, è particolarmente importante grazie alle sue funzioni gluconeogeniche e soprattutto per essere il fattore limitante nella sintesi del di-peptide beta alanina-L istidina, noto con il nome di **carnosina**.

La carnosina si forma nei muscoli grazie alla presenza di livelli significativi di beta alanina, e l'integrazione con **Beta Alanine** previene la formazione di "un collo di bottiglia" in questa produzione. La beta alanina è anche responsabile di dare un **pump** più forte. Si raccomanda di non assumere il prodotto prima di andare a dormire, in quanto le proprietà stimolanti possono tenere svegli.

Punti di forza del prodotto:

- Ideale per essere assunto prima dell'allenamento;
- Con 1 g di beta alanina per porzione;
- Formato in compresse da un grammo;
- Aumenta l'intensità e i volumi di allenamento;
- Con beta alanina, azione tampone sull'acido lattico.

Informazioni nutrizionali:

Valori medi	Per 2 cpr
Beta-Alanina	2 g

Formulazione:

Beta-Alanina; agente di carica: cellulosa microcristallina; stabilizzante: idrossipropilcellulosa; agenti antiagglomeranti: biossido di silicio, sali di magnesio degli acidi grassi.



Prima

Durante

Dopo

formato: Barattolo da 90 cpr

confezione: Singola

gusti: Neutro

L-Leucine 1000^{GOLD}

GLUTEN FREE LACTOSE FREE NATURAL FLAVOURS VEGAN APPROVED VEGETARIAN APPROVED



Cos'è:

Gold L-Leucine 1000 è un integratore in compresse di leucina con l'aggiunta di vitamina B6 che ne migliora l'assorbimento. La leucina è uno dei tre **aminoacidi a catena ramificata** che riveste un ruolo molto importante per la **crescita e per la resistenza muscolare**, grazie alla sua influenza su Mtor, **stimola la sintesi proteica** nell'immediato post workout e sostiene il metabolismo anche nei periodi di digiuno intermittente in quanto possiede una spiccata attività chetogenica.

Informazioni nutrizionali:

Valori medi	Per 5 cpr	% NRV
Leucina	5 g	
Vitamina B6	1,4 mg	100

NRV: Valore nutritivi di riferimento giornaliero (adulti) Reg EU n. 1169/2011

Formulazione

L-Leucina granulare (L-Leucina, stabilizzante: idrossi-propil-metilcellulosa); agente di carica: cellulosa microcristallina; stabilizzante: carbossimetilcellulosa sodica reticolata; agenti antiagglomeranti: biossido di silicio, sali di magnesio degli acidi grassi; cloridrato di piridossina (vitamina B6).

Prima

Durante

Dopo

formato: Barattolo da 90 cpr

confezione: Singola

gusti: Neutro

HMB 1000^{GOLD}

GLUTEN FREE LACTOSE FREE NATURAL FLAVOURS VEGAN APPROVED VEGETARIAN APPROVED



Cos'è:

HMB è un integratore in compresse di HMB, un **metabolita della leucina** che favorisce la **crescita muscolare attenuando il catabolismo proteico**. L'interesse dell'HMB si deve agli effetti registrati su soggetti nei quali la somministrazione di HMB ha decisamente migliorato il turnover proteico, incrementando sensibilmente la massa muscolare. L'uso di questo integratore nello sport trova spazio grazie al ruolo modulatore assunto nella sintesi proteica.

Nella pratica sportiva, HMB viene ampiamente utilizzato, con differenti scopi; riduce il danno muscolare indotto dall'esercizio fisico, **incrementa la performance atletica** in termini di resistenza e forza e inoltre **facilita il recupero**.

Informazioni nutrizionali:

Valori medi	Per 3 cpr
HMB	3 g

Formulazione

Calcio idrossimetilbutirrato (HMB); agenti di carica: fosfato dicalcico, cellulosa; agenti antiagglomeranti: biossido di silicio, sali di magnesio degli acidi grassi.

GOLD Ashwagandha

formato: Scatola da 30 cps

confezione: Singola

gusti: Neutro

Prima

Durante

Dopo

Prima di dormire

GLUTEN FREE LACTOSE FREE NATURAL FLAVOURS VEGAN APPROVED VEGETARIAN APPROVED

Cos'è:

Ashwagandha è un estratto naturale della pianta **Ashwagandha**, un rimedio Ayurvedico noto anche come Ginseng Indiano. L'ashwagandha assunta in maniera regolare in corrispondenza con i periodi di massimo carico di lavoro allenante, **contribuisce in maniera importante al rilassamento e al benessere fisico e mentale.**

L'ayurveda è una delle medicine naturali più antiche al mondo, riconosciuta dal sistema sanitario Indiano, entrata da tempo nello stream delle cure olistiche, trova sempre più spazio all'interno delle terapie antiaging. Ashwagandha è considerata una Rasayana, ossia una sostanza che agisce come un tonico che ti aiuta a mantenere un **benessere mentale e fisico.**

Alcuni studi clinici hanno dimostrato che la pianta può avere effetti neuro protettivi e antinfiammatori. L'infiammazione dei tessuti, cosa assai frequente negli atleti impegnati con alti volumi di allenamento è alla base di molti disturbi. **Ashwagandha** assunto regolarmente aiuta a **ridurre l'insorgenza di stati infiammatori** e può aiutare a prevenire condizioni potenzialmente dannose per la tua salute.

Alcune delle condizioni per cui viene utilizzata l'**Ashwagandha**:

- Stress
- Ansia
- Affaticamento
- Dolore cronico
- Infiammazioni
- Dolori articolari

Cortisolo, stress e infiammazione cronica sono aspetti diversi di un problema comune a tutti gli atleti, l'attività fisica e l'allenamento da un lato tengono attiva la "macchina" ma a lungo andare il logorio diventa cronico. L'ashwagandha può essere anche efficace come antidolorifico naturale, inoltre può anche avere alcune proprietà antinfiammatorie.

Punti di forza del prodotto:

- **Ideale per essere assunto la sera prima di coricarsi;**
- **Con 600 mg di Ashwagandha per porzione;**
- **Ideale per migliorare il recupero ed il benessere psicofisico;**
- **Migliora la qualità del sonno;**
- **Riduce lo stress indotto dall'allenamento.**

Formulazione:

Ashwagandha (Withania somnifera (L.) Dunal.) radice e.s. tit al 5% in withanolidi; agente di rivestimento: idrossipropilmetilcellulosa; agente di carica: cellulosa; amido di mais; agente antiagglomerante: Sali di magnesio degli acidi grassi.



Informazioni nutrizionali

Valori medi	Per dose (2 cps.)
Ashwagandha e.s.	600 mg



GOLD Spirulina

formato: Scatola da 45 cpr

confezione: Singola

gusti: Neutro

Prima

Durante

Dopo

Dopo il Pasto

GLUTEN FREE LACTOSE FREE NATURAL FLAVOURS VEGAN APPROVED VEGETARIAN APPROVED

Cos'è:

ProAction Gold Spirulina è un integratore alimentare a base di **Spirulina**, caratterizzato da un alto contenuto di **proteine, acidi grassi essenziali, vitamine, minerali, polifenoli, carotenoidi e ficocianine**. La Spirulina è un cianobatterio che viene chiamato alga blu-verde e cresce nelle acque ad alto contenuto di sale nelle aree subtropicali e tropicali dell'America, del Messico, dell'Asia e dell'Africa centrale. L'OMS ha sottolineato che la spirulina è uno dei **supercibi** più rilevanti sulla terra. È importante sottolineare che i nutrienti della spirulina sono prontamente assorbiti dall'organismo e ripristinano rapidamente lo stato nutrizionale carente a livelli fisiologici. La spirulina possiede diverse proprietà benefiche per l'organismo:

- **Effetto antinfiammatorio:** sopprime lo stress ossidativo negli adipociti, e può portare ad effetti antinfiammatori sistemici e di sensibilizzazione all'insulina.
- **Diminuzione del colesterolo LDL**, riduzione dei trigliceridi e aumento del colesterolo HDL.
- La spirulina interviene anche nella **riduzione della pressione arteriosa** rafforzando l'espressione dell'ossido nitrico sintasi.
- A livello sportivo è stato osservato che l'assunzione di spirulina **aumenta l'emoglobina**, migliorando così le prestazioni di resistenza. L'emoglobina è essenziale per il trasporto di ossigeno dai polmoni ai muscoli scheletrici che lavorano durante l'esercizio.
- Elevato contenuto proteico: circa 65-70g per 100g di prodotto.
- Favorisce la sensazione di sazietà, pertanto è ideale per regimi a basso introito calorico.

Si consiglia l'assunzione giornaliera da una o sei compresse con un bicchiere d'acqua.



Punti di forza del prodotto:

- **Superfood ricco di nutrienti ad alta biodisponibilità;**
- **Riduce il colesterolo e aiuta a perdere peso;**
- **Migliora le performance fisiche;**
- **Contrasta la stanchezza e rafforza il sistema immunitario;**
- **Alta concentrazione di aminoacidi, minerali, vitamine e acidi grassi essenziali.**

Informazioni nutrizionali:

Valori medi	Per dose (max) giornaliera (6 cpr)
Spirulina polvere	3000 mg

Formulazione:

Spirulina (*Spirulina plantensis* (Gomont) Geitler.) tallo polvere; agenti antiagglomeranti: Sali di magnesio degli acidi grassi, biossido di silicio, talco; agente di carica: Cellulosa.

Prima

Durante

Dopo

formato: 10 buste da 10 g

confezione: Singola

gusti: Agrumi

ENERGY Ricarica

GLUTEN FREE LACTOSE FREE NATURAL FLAVOURS VEGAN APPROVED VEGETARIAN APPROVED

Cos'è:

Ricarica è un integratore alimentare completo, studiato per favorire il recupero fisico dello sportivo dal un punto di vista **energetico, muscolare e di idratazione**.

Il prodotto infatti è a base di:

- Carboidrati
- Con una miscela di aminoacidi quali L-glutammina, creatina, HMB, L-arginina
- Con magnesio e vitamina C
- Vitamine del gruppo B

ProAction Ricarica è stato studiato per un veloce recupero post attività, per il mantenimento della normale funzione del sistema immunitario e per riprendersi da periodi in cui ci si sente particolarmente stanchi. Inoltre aiuta a ristabilire i livelli di energia nei momenti di bisogno combattendo la stanchezza e fornendo maggiore vitalità.

Punti di forza del prodotto:

- Ideale per essere assunto dopo l'allenamento;
- Con arginina, creatina, HMB, glutammina e Vitargo;
- Formato in polvere solubile;
- Con vitamina C, B1, B2, B6 e acido pantotenico;
- Favorisce il recupero muscolare nel post allenamento;

Informazioni nutrizionali:

Valori medi	1 busta (10 g)	% NRV
Magnesio	53,3 mg	15
Creatina	1,5 g	
HMB	500 mg	
L-arginina	500 mg	
L-glutammina	3 g	
Vitamina C	24 mg	30
Niacina	4,8 mg	30
Vitamina B6	0,42mg	30
Riboflavina	0,42mg	30
Tiamina	0,33 mg	30
Acido pantotenico	1,8 m	30
Acido folico	60 mcg	30

NRV: Valore nutritivi di riferimento giornaliero (adulti) Reg EU n. 1169/2011

Formulazione

L-Glutammina, Vitargo, creatina monoidrato, calcio, beta-idrossimetilbutirrato (HMB), correttore di acidità: acido citrico; L-arginina, sali di magnesio dell'acido citrico, aroma, agente antiagglomerante: biossido di silicio; vitamina C (acido L-ascorbico), edulcorante: sucralosio; colorante: beta carotene; niacina (nicotinamide), acido pantotenico (D- pantotenato, calcio), vitamina B6 (cloridrato di piridossina), vitamina B2 (riboflavina), vitamina B1 (cloridrato di tiamina), acido folico (acido pteroil-monoglutammico).



Strategia di Integrazione

La Maratona è l'evento sportivo per eccellenza per un **runner**. 42,195 Km che richiedono un costante allenamento, motivazione e soprattutto un'adeguata gestione delle energie. Il **dispendio energetico**, infatti, è uno degli aspetti più rilevanti, trattasi del deficit calorico che si genera per svolgere un'attività fisica per diverse ore.

Il dispendio calorico medio durante una maratona, per un atleta che pesa circa 70kg - 75kg e percorre la maratona in circa 3,5h-4h, si aggira intorno alle 3000 kcal totali. Siccome la disponibilità di zuccheri muscolari e epatici del nostro organismo è di circa 2000 kcal, appare evidente la necessità di dover integrare ulteriori fonti di carboidrati durante l'attività.

Per sopportare un tale consumo energetico è fondamentale adottare una serie di accorgimenti tecnici sia prima della prestazione, ma soprattutto durante.

Il nostro obiettivo deve essere mantenere una continua **idratazione dell'organismo, livelli costanti di energia**, e fornire un adeguato recupero all'organismo.

Nei giorni antecedenti la maratona è importante bere tanta acqua per favorire l'idratazione dell'organismo, e mangiare una dose consistente di carboidrati per andare a ricarica le scorte di glicogeno.

Nel pre-gara, fino alla partenza, per integrare liquidi e sali e fornire energia, si consiglia di assumere circa un'ora prima il **Mineral Plus**, un mix di carboidrati e zuccheri veloci con aggiunta di magnesio e potassio. In questa fase, è importante che la soluzione sia isotonica, e vada quindi preparata con 30 g di polvere e 500 ml di acqua. Come spuntino, almeno 60-90 minuti prima della gara, è inoltre possibile assumere una **barretta energetica**, come la **Fruit Bar** oppure la **Energetika**. Mentre 15' prima di iniziare è ideale assumere un **Prestart Shot**: uno shot con carboidrati, arginina e ornitina per migliorare la circolazione sanguigna dei muscoli e quindi garantire un ade-

guato apporto di nutrienti e ossigeno.

Per ciò che riguarda l'integrazione durante la maratona, molto dipende dai tempi effettivi di percorrenza, di seguito 3 valide alternative:

1. Tempo stimato 3h/3h30'

- **12-13km** - 1 gel Carbo Sprint Ultra Race: 29g di Carboidrati (maltodestrine e ciclodestrine), sotto forma di gel fluido in soluzione isotonica. Può essere assunto senza necessità di acqua.
- **21-22km** - 1 Gel Carbo Sprint BCAA: Gel a base di carboidrati a lento rilascio e aminoacidi ramificati. È da assumere con un paio di sorsi d'acqua.
- **32 km** - 1 Gel Carbo Sprint Volata: Gel con carboidrati a veloce assorbimento e caffeina a dosaggio elevato, deve essere assunto con un paio di sorsi d'acqua.

2. Tempo stimato 4h (più o meno 30')

- **10 km** - 1 gel Carbo Sprint Ultra Race
- **17 km** - ½ Jam Bar o Fruit Bar: Barretta Energetica
- **24 km** - 1 Gel Carbo Sprint BCAA
- **30 km** - ½ Jam Bar o Fruit Bar: Barretta Energetica
- **35-36 km** - 1 Gel Carbo Sprint Volata

3. Tempo stimato 5h (più o meno 30')

- **10 km** - 1 gel Carbo Sprint Ultra Race:
- **15 km** - ½ Jam Bar o Fruit Bar
- **20 km** - 1 Gel Carbo Sprint BCAA
- **28 km** - ½ Jam Bar o Fruit Bar
- **34 km** 1 cpr Carbo Sprint NRG:
- **38-39 km** - 1 Gel Carbo Sprint Volata

Infine nel post maratona è importante curare la fase di recupero con carboidrati veloci, quindi la frutta del ristoro, sali minerali e aggiungere le proteine, che contengono tutti gli aminoacidi, sostanze essenziali per aiutare il muscolo nella ricostruzione e nella ripresa della sua funzione plastica. Un'alternativa completa e bilanciata in questa fase è l'Im Pro Post Workout.

R&D ProAction

Maratona



PRO Action

PRO Action

INTEGRATORI PER LO SPORT

BE THE MARATH
SUUNTO

Tempo stimato 3h/3h30'



10 min prima



12-13 Km



21-22 Km



35-36 Km



Recovery

Tempo stimato 4h



10 min prima



10 Km



½ barretta

15 Km



20 Km



½ barretta

28 Km



34 Km



38-39 Km



Recovery

Tempo stimato 5h



10 min prima



10 Km



½ barretta

15 Km



20 Km



½ barretta

28 Km



34 Km



38-39 Km



Recovery

Massa Muscolare

Quali Proteine scegliere?

Body building, fitness, CrossFit, sport da combattimento, Powerlifting e Weight Lifting sono alcune delle numerose discipline sportive accumulate da un'esigenza specifica: **nutrire i muscoli** adeguatamente e soprattutto **stimolare la crescita della massa muscolare**.

Quando si parla di crescita della massa muscolare, il programma di allenamento con i pesi è solo una parte del processo, **l'altro fattore è l'alimentazione, in particolare l'apporto proteico giornaliero**. La scienza della nutrizione converge sull'importanza dell'apporto proteico, sia in termini di qualità, espressa attraverso il valore biologico (PCDAAS, VB, aminogramma etc) ma soprattutto attraverso la quantità espressa in grammi al giorno di proteine assunte attraverso i vari pasti o spuntini giornalieri.

QUANTE PROTEINE BISOGNA ASSUMERE AL GIORNO PER AUMENTARE LA MASSA MUSCOLARE?

Generalmente, servono tra gli **1,2 e i 2,2 grammi di proteine per chilo di peso corporeo** al giorno per incentivare la crescita muscolare. Fornire **proteine di qualità** ai muscoli è la chiave per promuoverne la crescita. Restano chiari alcuni distinguo; gli atleti più giovani possono tenere un apporto proteico leggermente inferiore grazie al supporto ormonale, che favorisce negli under 35 la formazione di massa muscolare, mentre ai meno giovani è consigliato un apporto proteico superiore in quanto aumenta il così detto turnover proteico, ossia quella condizione metabolica laddove il profilo ormonale è meno propenso a sostenere la massa muscolare.

Se l'atleta segue una dieta di "definizione" avrà cura di alzare l'apporto proteico giornaliero al fine di **preservare la massa muscolare** magra a scapito della massa grassa; in generale le diete dimagranti e quelle di definizione tendono a fare perdere massa magra e per tanto alzare l'apporto proteico diventa una strategia molto valida per mantenere la densità muscolare.

Per contro se un atleta segue una dieta ipercalorica per stimolare l'ipertrofia muscolare allora l'apporto di proteine potrà essere più o meno normale, ad esempio 1,5 g di proteine per Kg di peso corporeo.

Se da una parte gli alimenti proteici quali carni bianche, carni rosse, pesce e uova hanno un ruolo chiave nella dieta tipo di un atleta, resta evidente la funzione pratica assunta dai vari integratori proteici, siano essi **in polvere** oppure sotto forma di **barrette proteiche** o compresse di **aminoacidi**.

L'industria degli integratori alimentari, così come ProAction, offre una vasta gamma di prodotti, diversificati tra di loro a seconda dei formati, degli ingredienti, dei prezzi e delle caratteristiche nutrizionali.

Preparazione atletica, mantenimento della massa muscolare

Siero proteine del latte concentrate, Siero proteine del latte isolate, caseinati del latte, albume d'uovo, proteine isolate della soia.

Ipertrofia muscolare

Siero proteine del latte isolate, proteine del siero di latte idrolizzate, albume d'uovo e aminoacidi essenziali.

Definizione muscolare e Dimagrimento

Albume d'uovo, proteine del siero di latte idrolizzate e aminoacidi essenziali.



Prima

Durante

Dopo

Per Colazione

Per Spuntino

PROTEIN Whey



gusto: Rich Chocolate



gusto: Rich Vanilla



gusto: Wafer Nocciaola

formato: Barattolo da 700 g
confezione: Singola
gusti: Rich Chocolate, Rich Vanilla e Wafer Nocciaola

GLUTEN FREE NATURAL FLAVOURS VEGETARIAN APPROVED

Cos'è:

Protein Whey è un integratore alimentare a base di **proteine del siero del latte** concentrate ottenute per ultra **filtrazione e spray drying**, con aggiunta di vitamine. **ProAction Protein Whey** contribuisce alla **crescita e al mantenimento della massa muscolare**.

Le proteine concentrate del siero del latte sono caratterizzate da un **elevato valore biologico**, pertanto contengono un'ottima percentuale di **aminoacidi essenziali e aminoacidi ramificati (BCAA)**, in particolare possiedono una notevole quantità di **leucina**, l'aminoacido che avvia la **sintesi proteica**. Protein Whey è caratterizzato da un'elevata **solubilità e digeribilità**.

Protein Whey si contraddistingue per il complesso **Rice Purex, uno speciale mix che favorisce la digestione e soprattutto l'assorbimento delle Proteine**. Si tratta infatti di una miscela a base di gamma orizanolo, proteine del riso, proteasi, lattasi, finalizzata al miglioramento dei processi digestivi. Queste sue caratteristiche la rendono una proteina facilmente digeribile e con un'ottima solubilità, sia in acqua che nel latte.

ProAction Protein Whey contiene, inoltre, **vitamina E** utile alla protezione delle cellule dallo stress ossidativo; **vitamine B1, B2, B6, B12** e la **biotina** contribuiscono al normale metabolismo energetico; **niacina, acido pantotenico e acido folico** che contribuiscono alla riduzione di stanchezza ed affaticamento.

Punti di forza del prodotto:

- Ideale dopo l'allenamento o come spuntino;
- Con Rice Purex per favorire digestione e assorbimento;
- Ideale per la massa muscolare, favorisce la crescita;
- Ricco di EAA e BCAA;
- Con vitamina E, B1, B2, B6, B12.

Formulazione:

Rich chocolate: proteine del siero del latte concentrate (contengono emulsionante: lecitina di soia), Rice Purex (proteine del riso, glicina 7,2%, L-alanina 3,5%, gamma orizanolo, miscela di enzimi* da maltodestrine da riso fermentate da *Aspergillus Oryzae*), cacao magro in polvere, aroma, edulcorante: sucralosio; acido-L-ascorbico (vitamina C), acetato di D-alfa tocoferile (vitamina E), nicotinamide, calcio D-pantotenato, piridossina cloridrato (vitamina B6), riboflavina (vitamina B2), tiamina cloridrato (vitamina B1), acido pteroil-monoglutammico (acido folico), D-biotina, cianocobalamina (vitamina B12). *Amilasi, proteasi, glucosamilasi, lipasi, cellulasi, lattasi e pectinasi.

Informazioni nutrizionali: rif.gusto Rich chocolate

Valori medi	100 g	% NRV	Per 30 g**	% NRV
Energia	1697 KJ/ 401 Kcal		519 KJ/ 123 Kcal	
Grassi	6,5 g		2 g	
Di cui acidi grassi saturi	3,7 g		1,1 g	
Carboidrati	9,2 g		2,7 g	
Di cui zuccheri	8,1 g		2,4 g	
Fibre	2,7 g		0,8 g	
Proteine	75 g		23 g	
Sale	0,6 g		0,18 g	
Vitamina E	12 mg	100	3,6 mg	30
Vitamina C	80 mg	100	24 mg	30
Tiamina	1,10 mg	100	0,33 mg	30
Riboflavina	1,40 mg	100	0,42 mg	30
Niacina	16 mg	100	4,8 mg	30
Acido pantotenico	6 mg	100	1,8 mg	30
Vitamina B6	1,40 mg	100	0,42 mg	30
Biotina	50 mcg	100	15 mcg	30
Acido folico	200 mcg	100	60 mcg	30
Vitamina B12	2,50 mcg	100	0,75 mcg	30

CONTENUTI MEDI DI ALTRI ELEMENTI CARATTERIZZANTI

Valori medi	100 g	Per 30 g**
Gamma-orizanolo	30 mg	9 mg
Grassi	20 mg	6 mg
Di cui attività enzimatica:		
Amilasi	600 DU	180 DU
Proteasi	1200 HUT	360 HUT
Glucosamilasi	0,8 AGU	0,24 AGU
Lipasi	45 g FCC PIP	13,5 FCC PIP
Cellulasi	120 g CU	36 CU
Lattasi	200 ALU	60 ALU
Pectinasi	2,8 endo-PGU	0,84 endo-PGU

** dose massima giornaliera = 3 misurini

NRV: Valore nutritivi di riferimento giornaliero (adulti) Reg EU n. 1169/2011

PROTEIN Isowhey

formato: Busta da 700 g
confezione: Singola
gusti: Cioccolato, Vaniglia, Wafer Nocciola

Prima

Durante

Dopo

GLUTEN FREE NATURAL FLAVOURS VEGETARIAN APPROVED NO SUGAR

Cos'è:

PROTEIN ISOWHEY è un integratore alimentare a base di **proteine del siero del latte isolate (VOLAC®)** ottenute per **microfiltrazione**, con aggiunta di vitamina B6; **Isowhey** è formulato specificatamente per gli atleti che necessitano di un'integrazione proteica finalizzata all'**incremento della massa** e al **miglioramento della definizione muscolare**.

Isowhey assunto da solo o in abbinamento a maltodestrine è indicato per massimizzare gli **effetti anabolici** nella fase di **recupero** dopo l'esercizio fisico.

Isowhey è totalmente digeribile, indicato per assunzioni frequenti.

Informazioni nutrizionali: rif. Cioccolato

Valori medi	100 g	% NRV	Per 30 g**	% NRV
Energia	1520 KJ/ 358 Kcal		501 KJ/ 118 Kcal	
Grassi	2,1 g		0,63 g	
Di cui acidi grassi saturi	0 g		0 g	
Carboidrati	2,03 g		0,61 g	
Di cui zuccheri	0 g		0 g	
Fibre	1,25 g		0,37 g	
Proteine	82 g		27 g	
Sale	0,49 g		0,15 g	
Vitamina B6 (Piridossina Cloridrato)	1,4 mg	100	0,46 mg	30

** dose massima giornaliera = 3 misurini

NRV: Valore nutritivi di riferimento giornaliero (adulti) Reg EU n. 1169/2011



gusto: Cioccolato

PROFILO AMINOACIDICO:

Aminoacido	per 100 g polvere
Alanina	4,17 mg
Arginina	1,82 mg
Ac. Aspartico	9,22 mg
Cisteina	1,82 mg
Ac. glutammico	15,23 mg
Glicina	1,25 mg
Istidina	1,52 mg
Isoleucina	5,27 mg
Leucina	8,81 mg
Lisina	7,91 mg
Metionina	1,82 mg
Fenilalanina	2,54 mg
Prolina	4,62 mg
Serina	3,92 mg
Treonina	5,61 mg
Triptofano	1,20 mg
Tirosina	2,15 mg
Valina	4,85 mg

Formulazione

Cioccolato: Proteine del siero del latte (VOLAC®), cacao 22/24, edulcorante: sucralosio, vitamina B6.

PROTEIN Egg

formato: Barattolo da 500 g
confezione: Singola
gusti: Choco Cream

Prima

Durante

Dopo

Per Spuntino

Prima di dormire

GLUTEN FREE LACTOSE FREE NATURAL FLAVOURS VEGETARIAN APPROVED NO SUGAR ADDED

Cos'è:

Protein Egg è un integratore in polvere a base di **albumine dell'uovo con vitamine B1, B2 e B6**.

Protein Egg grazie alla totale **assenza di grassi e lattosio**, rappresenta una forma di integrazione proteica particolarmente adatta per fitness e body building nella fase di cutting pre gara. **Il prodotto è adatto per tutti gli sportivi che sono intolleranti al lattosio ed ai derivati del latte.**

Le proteine dell'uovo hanno un profilo aminoacidico bilanciato, e rappresentano una fonte naturale molto ricca di aminoacidi ramificati.

Informazioni nutrizionali:

Valori medi	100 g	% NRV	Per 30 g**	% NRV
Energia	1419 kJ / 335 kcal		427 kJ / 101 kcal	
Grassi	2,1 g		0,6 g	
Di cui acidi grassi saturi	1,2 g		0,4 g	
Carboidrati	4,8 g		1,5 g	
Di cui zuccheri	0,15 g		<0,05 g	
Proteine	73 g		22 g	
Sale	2,8 g		0,06 g	
Vitamina B6	2,8 mg	200	0,84 mg	60
Tiamina	2,2 mg	200	0,66 mg	60
Riboflavina	2,8 mg	200	0,84 mg	60

NRV: Valore nutritivi di riferimento giornaliero (adulti) Reg EU n. 1169/2011



gusto: Choco Cream

Formulazione

Choco Cream: Albumine dell'uovo, cacao in polvere, aroma, edulcorante: sucralosio; vitamina B6 (piridossina cloridrato), vitamina B2 (riboflavina), vitamina B1 (tiamina cloridrato).

Prima

Durante

Dopo

formato: Busta da 400 g
 confezione: Singola
 gusti: Cioccolato, Vaniglia

PROTEIN Whey Plus

GLUTEN FREE NATURAL FLAVOURS VEGETARIAN APPROVED



gusto: Vaniglia

gusto: Cioccolato

Formulazione

Cioccolato: Proteine del siero di latte concentrate 45% (emulsionante: lecitina di girasole), proteine di soia isolate 35%, latte scremato in polvere, cacao magro, edulcorante: sucralosio; piridossina cloridrato (vitamina B6).

Cos'è:

Whey Plus è un integratore in polvere a base di **proteine del latte concentrate, proteine della soia isolate e vitamina B6**. Le proteine nella dieta dello sportivo ricoprono un ruolo fondamentale per ottimizzare la **performance sportiva**, infatti favoriscono il recupero dopo lo sforzo fisico, il mantenimento della **massa muscolare** e la crescita della massa muscolare. La presenza della **vitamina B6**, inoltre, contribuisce alla **riduzione della stanchezza e dell'affaticamento**, al normale metabolismo delle proteine e del glicogeno e al normale metabolismo energetico.

Whey Plus si presta come integratore di **proteine** per integrare gli **spuntini proteici** di metà giornata, possibilmente lontano dai pasti principali.

Informazioni nutrizionali: rif. gusto cioccolato

Valori medi	100 g	% NRV	Per dose (25 g)	% NRV
Energia	1628 kJ / 386 kcal		407 kJ / 97 kcal	
Grassi	6,8 g		1,70 g	
Di cui acidi grassi saturi	3,5 g		0,87 g	
Carboidrati	7 g		1,75 g	
Di cui zuccheri	5,8 g		1,45 g	
Fibre	4,7 g		1,17 g	
Proteine	72 g		18 g	
Sale	1,09 g		0,27 g	
Vitamina B6	1,4 mg	100	0,35 mg	25

NRV: Valore nutritivi di riferimento giornaliero (adulti) Reg EU n. 1169/2011

Prima

Durante

Dopo

Per Spuntino

formato: Barattolo da 500 g
 confezione: Singola
 gusti: Choco Cream

GLUTEN FREE LACTOSE FREE NATURAL FLAVOURS VEGAN APPROVED VEGETARIAN APPROVED NO SUGAR ADDED

PROTEIN Soy



gusto: Choco Cream

Formulazione

Choco Cream: Proteine di soia isolate 94%, cacao magro in polvere, aromi, edulcorante: sucralosio, agente antiagglomerante: biossido di silicio, vitamina B6 (piridossina cloridrato), vitamina B1 (tiamina cloridrato), vitamina B2 (ribofavina).

Cos'è:

Protein Soy è un integratore in polvere a base di **proteine della soia isolate**, con vitamine B1, B2 e B6.

Protein Soy è indicato nelle **diete proteiche**, nelle diete ipocaloriche e dimagranti in quanto la digestione lenta delle proteine della soia offre una maggiore sazietà.

Protein Soy è adatto per tutti gli sportivi che sono intolleranti al lattosio ed ai derivati del latte. Le proteine della soia isolate hanno un profilo aminoacidico bilanciato, e **rappresentano una fonte naturale molto ricca di aminoacidi essenziali**.

Informazioni nutrizionali:

Valori medi	100 g	% NRV	Per 30 g**	% NRV
Energia	1551 kJ / 370 kcal		465 kJ / 111 kcal	
Grassi	4 g		1,2 g	
Di cui acidi grassi saturi	1 g		< 0,5 g	
Carboidrati	0 g		0 g	
Di cui zuccheri	0 g		0 g	
Proteine	85 g		26 g	
Sale	2,5 g		0,8 g	
Vitamina B6	2,8 mg	200	0,84 mg	60
Tiamina	2,2 mg	200	0,66 mg	60
Riboflavina	2,8 mg	200	0,84 mg	60

NRV: Valore nutritivi di riferimento giornaliero (adulti) Reg EU n. 1169/2011



Quante proteine assumere?

Ogni atleta conosce bene l'importanza che le **proteine** hanno **in quanto al mantenimento della salute e delle performance atletiche**. Ma quante proteine bisogna effettivamente consumare per raggiungere i propri obiettivi sportivi?

Per quanto riguarda la distribuzione dei macronutrienti il modello salustico della dieta a zona (**40% carboidrati, 30% proteine e 30% grassi**) risulta vincente per il fitness, per il dimagrimento e per la longevità, mentre per assecondare le esigenze nutrizionali per gli sport di endurance è necessario sbilanciare quanto necessario l'apporto dei carboidrati (**65% carboidrati, 20% proteine e 15% grassi**) per far fronte alle ore di allenamento settimanali.

Nei soggetti sani e sedentari il valore proteico giornaliero consigliato è 1 g per Kg di peso corporeo, negli sportivi gli apporti delle proteine vengono incrementati e modulati a seconda delle attività praticate, con tendenza a salire all'aumentare delle ore di attività, del tipo di intensità di carico di allenamento e della disciplina specifico del tipo di sport.

Appare fin troppo evidente che un atleta impegnato nella specialità del Triathlon, che si allena 16 ore alla settimana, piuttosto che un CrossFitter che pratica 12 ore di allenamento diversificato tra pesi, cardio fitness, ginnastica etc, abbiano ben poco in comune con chi lavora in ufficio 8 ore al giorno.

In chi pratica **fitness** l'assunzione raccomandata è di 1,6-1,8g/Kg, mentre negli **sport di resistenza** (come corsa, ciclismo, sci di fondo) i valori sono compresi tra **1,4-1,6 g/Kg**.

Le proteine giornaliere sono ancora più alte negli **sport misti** (calcio, tennis, pallavolo) con punte di **1,6-1,8 g/Kg**.

La maggiore assunzione proteica si riscontra in chi pratica **sport di potenza** (bodybuilding, powerlifting, CrossFit) dove si può arrivare fino a **2-2,5 g/Kg**.

Valori maggiori non apportano benefici o miglioramenti della performance atletica, sono giustificati solo sotto controllo medico in concomitanza con alcune diete finalizzate alla definizione muscolare ma sul lungo termine possono determinare le condizioni per un sovraccarico epatico e renale per via dell'eliminazione delle scorie azotate.

ESEMPIO:

Fitness, atleta uomo 80 Kg 1,6-1,8g/Kg
Apporto proteico giornaliero minimo: 128 g
Apporto proteico giornaliero massimo: 144 g

Sport di resistenza, atleta uomo 80 Kg 1,4-1,6 g/Kg
Apporto proteico giornaliero minimo: 112 g
Apporto proteico giornaliero massimo: 128 g

Sport di squadra, atleta uomo 80 Kg 1,6-1,8 g/Kg
Apporto proteico giornaliero minimo: 128 g
Apporto proteico giornaliero massimo: 144 g

Sport di potenza, atleta uomo 80 Kg 2-2,5 g/Kg
Apporto proteico giornaliero minimo: 160 g
Apporto proteico giornaliero massimo: 200 g



Protein Bar

Le proteine sono il nutriente "chiave" di tutti i programmi di fitness e nutrizione sportiva, pertanto gli stili della vita frenetica hanno spinto il mercato ad offrire e sviluppare un'ampia gamma di barrette proteiche. Le barrette proteiche sono a tutti gli effetti degli integratori alimentari contenenti diversi grammi di **proteine caratterizzate dall'elevato valore biologico**, spesso addizionate con specifici aminoacidi liberi, come ad esempio gli **aminoacidi ramificati**, i sali minerali e le vitamine in particolare quelle appartenenti al gruppo B, ma anche antiossidanti.

La prima caratteristica che balza agli occhi è quella relativa all'apporto proteico del prodotto finito; ci sono barrette che rispettivamente apportano 10 g, 12 g, 15 g, 20 g ma che possono arrivare anche a 25/30 g di proteine per monodose.

A seconda della barretta presa in considerazione, le proteine impiegate nella formulazione possono essere diverse. Spesso si tratta di **proteine del siero di latte**, proteine della soia, proteine totali del latte ma anche di collagene idrolizzato.

Ovviamente il titolo proteico, ossia il reale contenuto di proteine sul prodotto finito può variare da un minimo del 25% fino ad un massimo teorico del 50%. Da un punto di vista produttivo è raro superare il 50% di proteine sul prodotto finito poiché l'elevato tenore delle stesse porta a perdere la morbidezza tipica dell'impasto fatto con zuccheri e sciroppo di glucosio. In buona sostanza **una barretta proteica per essere buona, tecnica, piacevole e gustosa non potrà superare il 40-50% di titolo proteico sul prodotto finito.**

Quali sono le proprietà delle barrette proteiche?

Le barrette proteiche vengono consigliate nell'alimentazione degli sportivi per far fronte al loro **fabbisogno giornaliero di proteine**. Sono pratiche, economiche, comode e soprattutto aiutano a gestire bene i macro nutrienti distribuiti nella giornata. Ci sono barrette proteiche adatte per la dieta a zona, per la dieta chetogenica, per la dieta isocalorica, per ogni tipo di alimentazione e declinazione tecnica.

- Barrette proteiche
- Barrette carbo proteiche
- Barrette iperproteiche
- Barrette proteiche a zona 40-30-30
- Barrette iperproteiche low carb
- Barrette proteiche vegan
- Barrette proteiche senza glutine

Le barrette proteiche hanno numerose proprietà; se consumate immediatamente dopo un allenamento **favoriscono il recupero e contrastano il catabolismo**, possono stimolare i processi anabolici, favorire il **ripristino delle scorte di energia** nel corpo e permettono di distribuire l'assunzione di proteine nell'arco dell'intera giornata.

Da un punto di vista pratico rappresentano un'alternativa pratica e comoda rispetto agli integratori proteici in polvere. Spesso le barrette proteiche sono formulate con miscele di proteine e vengono assorbite a velocità differenti, permettendo quindi di aumentare rapidamente le concentrazioni di aminoacidi nel sangue.



Prima

Durante

Dopo

Per Spuntino

formato: Barretta da 50 g
confezione: 20 pz expo
gusti: Arachidi e caramello, Cookie, Mandorla Salata

PROTEIN BAR Break 33%

GLUTEN FREE NATURAL FLAVOURS VEGETARIAN APPROVED LOW SUGAR



gusto: Arachidi e caramello



gusto: Cookie



gusto: Mandorla Salata

Cos'è:

Break Bar 33% è una barretta **iperproteica low carb** formulata con il 33% di proteine, contiene un blend di proteine siero di latte, proteine del latte e proteine isolate della soia.

Break Bar 33% è ideale come spuntino proteico a basso apporto di zuccheri, da assumere a metà giornata oppure in concomitanza con un allenamento. L'impasto con **doppio strato proteico** e con crema proteica al caramello all'interno la rende deliziosa.

Punti di forza del prodotto:

- Ideale come snack o dopo l'allenamento;
- Con proteine del siero di latte, proteine del latte e della soia;
- Ideale per la definizione muscolare, favorisce la crescita;
- 17g di Proteine e Low Sugar;
- Impasto a doppio strato con il caramello proteico.

Informazioni nutrizionali: rif.gusto Arachidi e caramello

Valori medi	100 g	Per bar 50 g
Energia	1654 kJ / 396 kcal	827 kJ / 198 kcal
Grassi	16 g	8,2 g
Di cui acidi grassi saturi	5,3 g	2,7 g
Carboidrati	37 g	18 g
Di cui zuccheri	3,3 g	1,8 g
di cui poliooli	29 g	15 g
Fibre	9,4 g	4,8 g
Proteine	33 g	17 g
Sale	0,93 g	0,47 g

Formulazione:

Arachidi e caramello: Mix proteico (proteine del siero del latte, proteine del latte, proteine della soia), edulcoranti: sorbitolo, maltitolo, sucralosio; umidificante: glicerolo; agente di carica: polidestrosio; oli e grassi vegetali (olio di cocco, olio di girasole, burro di cacao), **arachidi** 5%, sciroppo di frutto-oligosaccaridi, **latte** intero in polvere, cacao in polvere, aromi, emulsionanti: lecitine (soia, girasole); **lattosio**, amido di tapioca, sale, amido di mais, colorante: E150a.



PROTEIN BAR

Protein Bar 33%

formato: Barretta da 50 g
confezione: 20 pezzi expo
gusti: Cioccolato, Cocco, Arancia, Mandorla

Prima

Durante

Dopo

Per Spuntino

GLUTEN FREE NATURAL FLAVOURS VEGETARIAN APPROVED

Cos'è:

Protein Bar 33% è una barretta proteica formulata con il **33% di proteine**, contiene un blend di siero di latte e proteine isolate della soia. **Protein Bar 33%** è ideale come spuntino proteico per essere assunto a metà giornata oppure in concomitanza con un allenamento.

Informazioni nutrizionali: rif.gusto Cioccolato

Valori medi	100 g	Per bar 50 g
Energia	1637 kJ / 391 kcal	819 kJ / 196 kcal
Grassi	11 g	5,5 g
Di cui acidi grassi saturi	2,8 g	1,4 g
Carboidrati	40 g	20 g
Di cui zuccheri	21 g	10,5 g
Fibre	4 g	2 g
Proteine	33 g	16,5 g
Sale	0,04 g	0,02 g



gusto: cioccolato



gusto: cocco



gusto: arancia



gusto: mandorla

Formulazione

Cioccolato: proteine del latte, umidificante: sciroppo di sorbitolo, proteine della soia isolate, sciroppo di glucosio, proteine del siero del latte ultrafiltrate, glassa di copertura al cacao (grassi vegetali non idrogenati da palma e cocco, saccarosio, cacao magro in polvere, emulsionante: lecitina di soia, aromi), gelatina alimentare, cacao magro in polvere, fibre alimentari, latte scremato in polvere, olio di girasole, aromi.

PROTEIN BAR

Double Bar 32%

formato: Barretta da 60 g
confezione: 20 pezzi expo
gusti: Cioccolato, Cocco, Nocciola

Prima

Durante

Dopo

Per Spuntino

GLUTEN FREE NATURAL FLAVOURS VEGETARIAN APPROVED

Cos'è:

Double Bar 32% è una barretta proteica formulata con il 32% di proteine, contiene un blend di siero proteico di latte e proteine isolate della soia. **Double Bar 32%** è ideale come spuntino proteico per essere assunto a metà giornata oppure in concomitanza con un allenamento. L'impasto doppio strato con il caramello all'interno la rende unica nel suo genere.

Informazioni nutrizionali: rif.gusto Cioccolato

Valori medi	100 g	Per bar 60 g
Energia	1712 kJ / 407 kcal	1027 kJ / 244 kcal
Grassi	14 g	8,4 g
Di cui acidi grassi saturi	9,8 g	5,9 g
Carboidrati	41 g	25 g
Di cui zuccheri	30 g	18 g
di cui polioli	6,7 g	4 g
Proteine	32 g	19 g
Sale	0,25 g	0,15 g



gusto: Cioccolato



gusto: Nocciola



gusto: Cocco

Formulazione

Cioccolato: proteine del latte 22%, ripieno di caramello 20% [sciroppo di glucosio, grassi vegetali (da palmisti e palma), zucchero, latte magro condensato zuccherato (latte magro condensato, zucchero), sale, emulsionanti: tristearato di sorbitano e lecitina di soia, aromi naturali] copertura di cioccolato al latte intero 18% (zucchero, latte intero in polvere, burro di cacao, pasta di cacao, lattosio, emulsionanti: lecitine di soia e di girasole, aroma naturale di vaniglia), sciroppo di zucchero invertito, umidificante: sciroppo di sorbitolo, idrolizzato del collagene 6,1%, crispies di soia al cacao 5,1% (isolato di proteine di soia, polvere di cacao magro, amido di tapioca), pasta di cacao, sciroppo di glucosio, umidificante: glicerolo, zucchero, latte intero in polvere, burro di cacao, aromi, emulsionanti: lecitine di soia e di girasole.

PROTEIN BAR Zero Bar 50%

Prima

formato: Barretta da 60 g

Durante

confezione: 20 pezzi expo

gusti: Fior di latte, Crema Nocciola, Cocco e Cioccolato

Dopo

Per Spuntino

GLUTEN FREE NATURAL FLAVOURS VEGETARIAN APPROVED LOW SUGAR

Cos'è:

Zero Bar 50% è una barretta iperproteica formulata con il 50% di proteine, a bassissimo contenuto di zuccheri, ideale per le diete dimagranti, oppure nel fitness e body building, un valido alleato per il periodo di **definizione muscolare**. **Zero Bar 50%** sfrutta una tecnologia produttiva che prevede l'impiego di sciroppo a base di polialcoli al fine di mantenere un impasto morbido senza apportare zuccheri semplici. **Zero Bar 50%** apporta ben 30 g di proteine e contiene solo 1,3 g di carboidrati.

Informazioni nutrizionali: rif.gusto Cioccolato

Valori medi	100 g	Per bar 60 g
Energia	1481 kJ / 352 kcal	889 kJ / 211 kcal
Grassi	8,1 g	4,9 g
Di cui acidi grassi saturi	3,9 g	2,3 g
Carboidrati	30 g	18 g
Di cui zuccheri	1,3 g	0,8 g
di cui polioli	27 g	16 g
Proteine	50 g	30 g
Fibre	1,5 g	0,9 g
Sale	0,03 g	0,02 g



gusto: Cioccolato



gusto: Cocco



gusto: Fior di Latte



gusto: Crema Nocciola

Formulazione

Cioccolato: Proteine del latte, collagene idrolizzato, edulcorante: sciroppo di sorbitolo, proteine isolate di soia, olio di semi di girasole, copertura al gusto di cioccolato fondente 12% (grassi vegetali da cocco e palmisti, saccarosio, cacao magro in polvere 15%, emulsionante: lecitina di soia, aromi), cacao in polvere 1%, emulsionante: lecitina di soia, aromi, conservante: sorbato di potassio.

Prima

formato: Barretta da 45 g

Durante

confezione: 20 pezzi expo

gusti: Cappuccino, Gianduia e Ciocco Amarena

Dopo

Per Spuntino

GLUTEN FREE LACTOSE FREE NATURAL FLAVOURS VEGETARIAN APPROVED NO ADDED SUGAR

PROTEIN BAR Whey Bar 30%

Cos'è:

Whey Bar 30% è una barretta iperproteica, low sugar formulata con il 30% di proteine del siero di latte delattosate, buona, gustosa e senza lattosio. **Whey Bar 30%** è ideale come spuntino proteico a basso apporto di zuccheri (meno di 1,4 g per barretta), da assumere a metà giornata oppure in concomitanza con un allenamento.

Informazioni nutrizionali: rif.gusto Gianduia

Valori medi	100 g	Per bar 45 g
Energia	1418 kJ / 354 kcal	638 kJ / 159 kcal
Grassi	15 g	7 g
Di cui acidi grassi saturi	9,9 g	4,5 g
Carboidrati	27 g	12 g
Di cui zuccheri	1,7 g	0,8 g
Fibre	19 g	9 g
Proteine	30 g	14 g
Sale	0,10 g	0,04 g



gusto: Gianduia



gusto: Cappuccino



gusto: Ciocco Amarena

Formulazione

Gianduia: copertura al cacao (edulcorante: maltitolo, oli e grassi vegetali (olio di cocco, burro di cacao), cacao magro 10%, emulsionante: lecitina di girasole, aromi, sale); umidificante: sciroppo di sorbitolo; fibra vegetale; proteine del siero del latte (delattosate); proteina isolata della soia; palline croccanti proteiche (proteina della soia, cacao in polvere, amido di tapioca, sale); agente di carica: polidestrosio; creatina; nocciola; cacao in polvere; aromi; lecitina di soia.

PROTEIN BAR Creamy 30%

GLUTEN FREE NATURAL FLAVOURS VEGETARIAN APPROVED NO SUGAR

formato: Barretta da 35 g
confezione: 20 pezzi expo
gusti: Crema al Burro d'arachidi,
Crema al Cocco, Crema
Nocciole

Prima

Durante

Dopo

Per Spuntino

Cos'è:

Creamy Bar 30% è una **barretta iperproteica zero sugar**, formulata con il 30% di proteine del siero di latte. **Creamy Bar 30%** è ideale come spuntino proteico senza zuccheri, da assumere a metà giornata oppure in concomitanza con un allenamento.

Creamy Bar è il connubio perfetto tra tecnica nella formulazione, nella composizione proteica e nella ricerca di un gusto pieno, intenso cremoso e piacevole al palato.

Creamy Bar 30% è una barretta proteica, low carb e sugar free che si caratterizza per il suo favoloso gusto e la sua cremosità, infatti, ha una farcitura di crema al cioccolato, disponibile in 3 gusti: Crema al Burro d'arachidi, Crema al Cocco, Crema Nocciole.

Punti di forza del prodotto:

- Ideale come snack;
- Con proteine del siero di latte;
- Ideale per la definizione muscolare, favorisce la crescita;
- Apporta 11 g di proteine per barretta;
- Senza zuccheri, non alza la glicemia.

Informazioni nutrizionali: rif.gusto Crema al Burro d'arachidi

Valori medi	100 g	Per bar 35 g
Energia	1674 kj / 402 kcal	586 kj / 140 kcal
Grassi	19 g	6,8 g
Di cui acidi grassi saturi	5,3 g	1,9 g
Carboidrati	37 g	13 g
Di cui zuccheri	0,98 g	0,3 g
di cui polioli	33 g	12 g
Fibre	8,4 g	2,9 g
Proteine	30 g	11 g
Sale	0,22 g	0,08 g

Formulazione:

Crema Burro d'Arachidi: corpo al cioccolato al latte con edulcorante (edulcorante: sciroppo di maltitolo, proteine isolate del siero del latte, proteine del latte isolate, cacao magro in polvere, stabilizzante: glicerolo, olio di girasole, granella di arachidi (2%), fibre vegetali, proteina idrolizzata di pisello, aroma cioccolato.), copertura di cioccolato al latte con edulcorante (3,6%) (edulcorante: maltitolo, burro di cacao, inulina, proteine del siero del latte, pasta di cacao, emulsionante: lecitina di girasole, aromi), burro di arachidi 2,7% (arachidi tostate).



gusto: Crema al Burro d'arachidi



gusto: Crema Nocciole



gusto: Crema al Cocco



PROTEIN BAR Crispy 30%

Prima

Durante

Dopo

Per Spuntino

NATURAL FLAVOURS VEGETARIAN APPROVED



gusto: Ciocco cocco mandorla



gusto: Cioccolato bianco



gusto: Cioccolato



gusto: Cioccolato bianco e Nocciola

Cos'è:

Crispy Bar è una barretta proteica al 30% con crispies a base di **proteine del siero di latte** e proteine della soia. **Crispy Bar** ha un impasto speciale a base di crispies proteici croccanti che conferiscono sapore e leggerezza, mantenendo un gusto molto piacevole al palato.

Crispy Bar è ideale come spuntino proteico, da assumere a metà giornata oppure in concomitanza con un allenamento.

Punti di forza del prodotto:

- Ideale come spuntino proteico;
- Con crispies di **proteine del siero di latte** e **proteine della soia**;
- Ideale per la massa muscolare, favorisce la crescita;
- Apporta 16 g di **proteine per barretta**;
- Snack Delizioso.

Informazioni nutrizionali: rif.gusto Ciocco cocco mandorla

Valori medi	100 g	Per bar 50 g
Energia	2322 kJ / 557 kcal	1188 kJ / 285 kcal
Grassi	37 g	19 g
Di cui acidi grassi saturi	21 g	11 g
Carboidrati	25 g	13 g
Di cui zuccheri	21 g	11 g
Fibre	2,2 g	1,1 g
Proteine	30 g	15 g
Sale	0,61 g	0,30 g

Formulazione

Ciocco cocco mandorla: burro di cacao, **latte** scremato in polvere, proteine del siero del **latte** isolate 11%, zucchero, pepite di proteine della **soia** 8% (proteine di **soia** isolate, amido di tapioca, sale), pasta di cacao, crispies di proteine del siero del **latte** 7% (farina di riso, proteine del siero del **latte** isolate, emulsionante: lecitina di **soia**), pasta di **mandorle** 6%, burro (**latte**), aromi, emulsionante: lecitina di **soia**.



PROTEIN BAR XXL

formato: Barretta da 80 g
confezione: 24 pezzi expo
gusti: Cioccolato, Caramello Salato, Cocco cream

Prima

Durante

Dopo

Per Spuntino

Sostituto del Pasto

GLUTEN FREE NATURAL FLAVOURS VEGETARIAN APPROVED LOW SUGAR

Cos'è:

Protein XXL è una **barretta iperproteica** da 80g contenente fino al 30% di proteine del latte ad alto valore biologico. La straordinaria composizione nutrizionale di questa barretta completa l'apporto proteico giornaliero indispensabile per lo sportivo.

Protein XXL è stata studiata per essere assunta come spuntino anabolico per chi segue un'alimentazione finalizzata all'incremento e al mantenimento della massa muscolare. La peculiarità della Protein XXL è che si tratta di una **barretta da 80g**, contenente **30g di Proteine**, pertanto può essere utilizzata come **alimento sostitutivo** per integrare una quota significativa di proteine.

Protein XXL può essere assunta dopo una pesante seduta di allenamento per ripristinare i corretti livelli di nutrienti nell'organismo. La speciale formulazione di **Protein XXL** è data da una miscela speciale di fibre e pollioli, **l'apporto di zuccheri resta inferiore a 3 g per barretta**.

Punti di forza del prodotto:

- Ideale dopo l'allenamento o spuntino;
- Barretta iperproteica ideale come sostitutivo del pasto;
- Ottimo per la massa muscolare, favorisce la crescita;
- Apporta 30 g di proteine per barretta;
- Low sugar (inferiori a 3 g/barretta), non alza la glicemia;

Formulazione:

Cioccolato: Concentrato di proteine del latte 28%, cioccolato al latte con maltitolo 20% (edulcorante: maltitolo; burro di cacao, latte intero in polvere, pasta di cacao, emulsionante: lecitina di colza; aroma), peptidi di collagene idrolizzato 16%, umettante: glicerolo; edulcorante: maltitolo; olio di colza, acqua, cacao magro in polvere 3,3% (cacao magro in polvere, correttore di acidità: carbonati di potassio), addensante: gomma arabica; emulsionante: mono- e digliceridi degli acidi grassi; aromi, antiossidante: estratto di tocoferolo.



gusto: Cioccolato



gusto: Caramello Salato



gusto: Cocco Cream



Informazioni nutrizionali: rif. gusto Cioccolato

Valori medi	100 g	Per bar 80 g
Energia	1652 kJ / 395 kcal	1322 kJ / 316 kcal
Grassi	15 g	12 g
Di cui acidi grassi saturi	5,1 g	4,1 g
Carboidrati	32 g	26 g
Di cui zuccheri	3,2 g	2,6 g
di cui pollioli	17 g	14 g
Fibre	2 g	1,6 g
Proteine	38 g	30 g
Sale	0,3 g	0,24 g

PROTEIN BAR

Vegan Bar

Prima

Durante

Dopo

Per Spuntino

formato: Barretta da 40 g
confezione: 20 pezzi expo
gusti: Cioccolato, Mousse alla Nocciola

GLUTEN FREE LACTOSE FREE NATURAL FLAVOURS VEGAN OK VEGETARIAN APPROVED



gusto: Cioccolato



gusto: Mousse alla Nocciola

Cos'è:

Vegan Bar è una barretta proteica formulata con sole **proteine vegetali** provenienti da soia e pisello.

Vegan Bar è un prodotto alleato della dieta, con sole 150 Kcal, pratico per chi vuole una barretta proteica da utilizzare come spuntino durante la giornata o dopo l'allenamento.

Vegan Bar è formulata con soli ingredienti naturali, proteine vegetali ed ha un elevato apporto di fibre. Una barretta apporta 12g di Proteine.

Informazioni nutrizionali: rif.gusto Cioccolato

Valori medi	100 g	Per bar 40 g
Energia	1583 kJ / 378 kcal	633 kJ / 151 kcal
Grassi	12 g	4,8 g
Di cui acidi grassi saturi	2,8 g	1,1 g
Carboidrati	35 g	14 g
Di cui zuccheri	25 g	10 g
Fibre	30 g	12 g
Proteine	10 g	4 g
Sale	0,20 g	0,08 g

Formulazione

Cioccolato: Sciroppo di glucosio-fruttosio, proteine di **soia** isolate, proteine di pisello isolate, umidificante: polidestrosio, edulcorante: sciroppo di sorbitolo, glassa al cacao 6% (grassi vegetali da cocco e palmisti, saccarosio, cacao magro in polvere 5%, emulsionante: lecitina di **soia**, aromi), cacao magro in polvere 5%, olio di semi di girasole, acqua di cocco disidratata, semi di canapa, aromi.

Prima

Durante

Dopo

Per Spuntino

formato: Barretta da 35 g
confezione: 30 pezzi expo
gusti: Fondente caffè,
Ciocco-cocco

PROTEIN BAR

Protein Sport 30%

GLUTEN FREE NATURAL FLAVOURS VEGETARIAN APPROVED



gusto: Ciocco cocco



gusto: Fondente-Caffè

Cos'è:

Protein Sport è una barretta proteica a base di proteine del siero di latte e della soia, con un apporto energetico bilanciato, ideale per essere assunta come spuntino prima o dopo l'allenamento.

Protein Sport contiene riso soffiato che assieme al blend di proteine permette una modulazione dell'energia costante.

Informazioni nutrizionali: rif.gusto Ciocco cocco

Valori medi	100 g	Per bar 35 g
Energia	2043 kJ / 488 kcal	715 kJ / 171 kcal
Grassi	25 g	9 g
Di cui acidi grassi saturi	22 g	8 g
Carboidrati	36 g	13 g
Di cui zuccheri	33 g	12 g
Proteine	30 g	11 g
Sale	1,5 g	0,53 g

Formulazione

Ciocco-cocco: surrogato di cioccolato al **latte** [zucchero, grassi vegetali non idrogenati in proporzione variabile (da palmisti e cocco), **latte** scremato in polvere 19%, cacao magro polvere (al 10-12% di burro di cacao), emulsionante: lecitina di **soia**], miscela proteica (proteine del **siero di latte**, isolato di proteine di soia), collagene idrolizzato, riso soffiato 0,75%, aroma.





Allenamento ad alta intensità

Allenamento e intensità sono due concetti che vanno di pari passo. Ogni allenamento è di fatto una stimolazione ormonale, in base al tipo di lavoro eseguito sarà possibile, grazie alla modulazione dell'intensità, spostare l'effetto biologico dell'esercizio fisico.

Per semplicità facciamo un esempio pratico come la corsa, nel caso specifico si tratta di un allenamento totalmente aerobico se e solo se l'intensità del carico di lavoro, in relazione alla frequenza cardiaca, resta inferiore al 65% della FC max. Questo significa che è possibile percorrere 6 Km ad una velocità media superiore ai 6 minuti/Km ottenendo un allenamento di tipo **aerobico e glicolitico**. Si consuma energia sotto forma di grassi e carboidrati (glicogeno muscolare), si migliora la circolazione sanguigna, si ossigenano i tessuti e si liberano endorfine nel corpo.

Se lo stesso gesto atletico, la corsa, viene eseguita ad alta intensità, ad esempio aumentando la velocità del passo a 4,5 minuti/Km allora l'intensità del carico di lavoro, in relazione alla frequenza cardiaca, potrà essere prossima al 75% della FC max, dando il via ad un lavoro **anaerobico lattacido**.

In questo caso l'allenamento con una maggiore intensità diventa anche un **forte stimolo ormonale**.

Quando l'intensità del carico di lavoro supera il 75% l'organismo risponde allo stimolo incrementando la produzione di cortisolo ma anche dell'ormone della crescita (GH), responsabile di un miglioramento della composizione corporea. Il GH migliora lo stimolo anabolico nell'immediato post workout, migliora la sensibilità insulinica, incrementa l'ossidazione dei grassi a scopo energetico ed incrementa il consumo di ossigeno a riposo (EPOC).

Se portiamo l'intensità del carico di allenamento al **85-90% della FC max**, nel caso della corsa questo può significare aumentare la velocità del passo fino a 3 minuti/Km, da realizzare su di una distanza ridotta. Tutto ciò diventa un lavoro di tipo sub massimale, ossia un allenamento allo stremo delle proprie capacità temporanee.

Questo tipo di allenamento varierà nello stimolo ormonale e sarà di fatto un lavoro fisico di tipo anaerobico lattacido.

Se l'allenamento con la corsa diventa uno sprint alla massima velocità possibile sulla distanza più breve, l'intensità del carico di lavoro raggiunge il 95% della FC max. Con questa intensità di carico l'organismo risponde allo stimolo allenante incrementando la produzione dell'ormone della crescita (GH) ma soprattutto aumenta la **produzione ormonale di testosterone**.

Il testosterone è il principale ormone anabolico responsabile della **crecita della massa muscolare**, migliora lo stimolo anabolico nell'immediato post workout.

Unitamente allo stimolo nella produzione di GH, migliora la sensibilità insulinica, incrementa l'ossidazione dei grassi a scopo energetico ed incrementa il consumo di ossigeno a riposo (EPOC).

Con gli esempi sopra menzionati abbiamo schematizzato una progressione ideale che permette di capire come il concetto di intensità abbia una correlazione con il lavoro di fatica, ossia un allenamento portato allo stremo delle capacità temporanee.





In un mondo in continuo avvicinamento alla **performance perfetta**, dove l'intensità degli allenamenti è sempre più rilevante, l'atleta ha esigenze più specifiche e richieste in continua evoluzione.

Un costante confronto con gli sportivi, professionisti e amatori, ha portato il **Team di Ricerca & Sviluppo ProAction a sviluppare l'm Pro**, una linea di prodotti altamente tecnica e innovativa.

l'm Pro si compone di 3 prodotti: **Pre Workout, Intra Workout e Post Workout**.

La Linea l'm Pro soddisfa tutte le esigenze di tutti i momenti dell'attività sportiva dell'atleta, in particolare è estremamente adatta per tutte le attività sportive ad ALTA INTENSITA'.

Gli integratori della linea l'm Pro rappresentano una scelta elettiva in merito ai migliori ingredienti funzionali da utilizzare nelle fasi specifiche di ogni allenamento ad alta intensità di carico, nonché si compongono di formulazioni estremamente complete, che pertanto non necessitano di ulteriori integrazioni.

Fase 1 Pre Workout

Aminoacidi e peptidi specifici per supportare una ricarica dell'ATP, sostanze nutraceutiche ad azione beta adrenergica e stimolante per il sistema nervoso centrale, unitamente all'impiego di carboidrati tecnici caratterizzati da un'elevatissima bio-disponibilità.

Fase 2 Intra workout

Un supporto energetico concreto per sostenere l'impegno energetico durante il workout, garantendo le scorte di glicogeno muscolare e avviando ai cali di performance.

Fase 3 Post workout

Aminoacidi essenziali, sali minerali alcalinizzanti e carboidrati tecnici per supportare al massimo lo stimolo della finestra anabolica, avendo cura di massimizzare le tempistiche di assorbimento dei principi attivi.

"La Linea l'm Pro è stata studiata e sviluppata per far fronte a tutte le esigenze dello sportivo che si allena ad alta intensità e che vuole dare il meglio di sé in ogni allenamento. Dopo approfonditi controlli di qualità, nonché test sulle prestazioni degli atleti, abbiamo formulato una linea di prodotti altamente tecnica e specializzata, ma allo stesso tempo versatile per tutti gli sport ad alta intensità". *Team R&D ProAction*

l'm Pro

I'm PRO Pre Workout

formato: Barattolo 300 g
confezione: Singola
gusti: Lemon Cola

Prima

Durante

Dopo

GLUTEN FREE LACTOSE FREE NATURAL FLAVOURS VEGAN APPROVED VEGETARIAN APPROVED

Cos'è:

I'm Pro Pre Workout è un integratore alimentare in polvere ad azione energetica e stimolante, a base di **ciclodestrine, isomaltuloso, con creatina, beta-alanina, citrullina, caffeina, vitamine B2 e B6.**

I'm Pro Pre Workout è un vero e proprio attivatore pro-energetico, che si adatta a tutti gli sport misti ad alta intensità; può essere assunto prima di un allenamento di CrossFit, palestra ma anche prima di un allenamento di endurance su distanze corte, così come prima di una partita a Padel o a tennis.

In concomitanza alla partecipazione ad una gara può essere assunto come boost poco prima della partenza in quanto il prodotto, privo di glutine e lattosio è particolarmente solubile e digeribile.

Le vitamine B2 e B6, unitamente alla caffeina, citrullina creano un mix di sostanze nootrope e stimolanti che incrementano il **focus sull'allenamento**. In particolare la citrullina stimola la **produzione di ossido nitrico e incrementa la vasodilatazione** migliorando l'apporto di ossigeno ai tessuti, tutto questo si traduce in un apporto di livelli energetici più alti per l'atleta.

I'm Pro Pre Workout è una fonte di **ciclodestrine (Cluster Dextrin®)**, che insieme a isomaltuloso, creatina e beta-alanina danno un **effetto energetico ed ergogenico**, portando in saturazione l'ATP nei muscoli. La beta-alanina (CarnoSyn®) migliora la **resistenza muscolare** aumenta i livelli di carnosina, la quale funge da regolatore del Ph tamponando l'accumulo di acido lattico.

Punti di forza del prodotto:

- Ideale per essere assunto prima dell'allenamento;
- Con Cluster Dextrin, ciclodestrine per energia rapida;
- Azione detox per ridurre la fatica muscolare;
- Con caffeina, citrullina, vitamine B2 e B6 azione tonica e stimolante;
- Con beta-alanina e creatina, contrasta la produzione di acido lattico.



Formulazione:

Addensanti: sorbitolo; destrina ciclica altamente ramificata (Cluster Dextrin®); isomalto; citrullina malato; creatina monoidrato; acidificante: acido citrico; succo concentrato di sidratato di limone; aromi; beta-alanina (CarnoSyn®); caffeina; agente antiagglomerante: biossido di silicio; edulcorante; sucralosio; riboflavina (vitamina B2); piridossina cloridrato (vitamina B6).



Informazioni nutrizionali:

Valori medi	100 g	% NRV	Dose (15 g)	% NRV
Energia	1309 kJ / 308 kcal		196 kJ / 46 kcal	
Grassi	0 g		0 g	
Di cui acidi grassi saturi	0 g		0 g	
Carboidrati	32 g		4,8 g	
Di cui zuccheri	3,6 g		0,5 g	
Fibre	0 g		0 g	
Proteine	27 g		4 g	
Sale	0 g		0 g	
Creatina	13,33 g		2000 mg	
Citrullina	10 g		1500 mg	
Beta-alanina (CarnoSyn®)	3,33 g		500 mg	
Caffeina	667 mg		100 mg	
Riboflavina (Vit. B2)	13,3 mg	714	2 mg	143
Vitamina B6	9,3 mg	500	1,4 mg	100

NRV: Valore nutritivi di riferimento giornaliero (adulti) Reg EU n. 1169/2011

I'm PRO Intra Workout

Prima

Durante

Dopo

formato: Barattolo 500 g

confezione: Singola

gusti: Lemon

GLUTEN FREE

LACTOSE FREE

NATURAL FLAVOURS

VEGAN APPROVED

VEGETARIAN APPROVED



Cos'è:

I'm Pro Intra Workout è un integratore alimentare in polvere ad **azione energetica**, a base di ciclodestrine, maltodestrine e vitamine B1, B2 e B3. Le ciclodestrine (Cluster Dextrin®) assunte durante l'allenamento hanno una funzione ergogenica che può sostenere meglio la prestazione atletica, inoltre quando lo sforzo fisico è più intenso **ritardano il catabolismo muscolare**.

I'm Pro Intra Workout contiene anche **maltodestrine** sono una fonte di carboidrati prontamente disponibili che sviluppano una pressione osmotica inferiore rispetto al glucosio; tutto ciò garantisce un rapido svuotamento gastrico e quindi una maggiore velocità di assorbimento plasmatico.

I'm Pro Intra Workout, oltre al **ripristino delle scorte di glicogeno** necessarie alla contrazione muscolare, favorisce anche il recupero muscolare contribuendo ai processi di super compensazione e adattamento che avvengono nel post allenamento.

Punti di forza del prodotto:

- Ideale per essere assunto durante l'allenamento;
- Con ciclodestrine e maltodestrine per energia modulata;
- Una dose fornisce 46g di Carboidrati;
- Con vitamine B1, B2 e B3 ad azione energizzante;
- Totalmente digeribile.



Formulazione:

Maltodestrine da mais; destrina ciclica altamente ramificata (Cluster Dextrin®); aroma; acido L-ascorbico (vitamina C); acidificante: acido citrico; nicotinamide (niacina); edulcorante: sucralosio; riboflavina (vitamina B2); tiamina cloridrato (vitamina B1).

Informazioni nutrizionali:

Valori medi	100 g	% NRV	Dose (50 g)	% NRV
Energia	1577 kJ / 371 kcal		788 kJ / 186 kcal	
Grassi	0 g		0 g	
Di cui acidi grassi saturi	0 g		0 g	
Carboidrati	93 g		46 g	
Di cui zuccheri	6,4 g		3,2 g	
Fibre	0 g		0 g	
Proteine	0 g		0 g	
Sale	0,04 g		0,02 g	
Vitamina C	1000 mg	1250	500 mg	625
Niacina	32 mg	200	16 mg	100
Riboflavina (Vit. B2)	10 mg	714	5 mg	357
Tiamina (Vit. B1)	2,2 mg	200	1,1 mg	100

NRV: Valore nutritivi di riferimento giornaliero (adulti) Reg EU n. 1169/2011

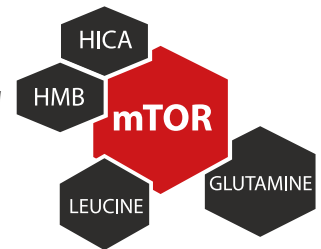
Prima

Durante

Dopo

I'm PRO Post Workout

formato: Barattolo 400 g
 confezione: Singola
 gusti: Orange



GLUTEN FREE LACTOSE FREE NATURAL FLAVOURS VEGAN APPROVED VEGETARIAN APPROVED

Cos'è:

I'm Pro Post Workout è un integratore in polvere di **aminoacidi essenziali** con **Vitargo**, **ciclodestrine** (Cluster Dextrin®), **glutamina**, sali minerali alcalinizzanti (potassio e magnesio) e **vitamine B2 e B12**.

I'm Pro Post Workout contiene **M-TOR Factor Matrix** una miscela esclusiva con aminoacidi essenziali, glutamina, HMB e Acido- DL-alfa-idrossi-isocaproico. L'assunzione nel post allenamento di I'm Pro Post Workout garantisce l'apporto di tutti gli aminoacidi essenziali (leucina, lisina, istidina, metionina, treonina, cisteina, valina, triptofano, fenilalanina e tirosina) necessari per stimolare la sintesi proteica tuttavia a differenza degli integratori proteici, I'm Pro Post Workout non rilascia scorie azotate e viene metabolizzato in pochissimi minuti dall'assunzione.

I'm Pro Post Workout inoltre **contiene un complesso speciale di carboidrati a veloce assorbimento**, a base di ciclodestrine e maltodestrine, ideali per il recupero energetico e per ricaricare le scorte di glicogeno. L'assorbimento concomitante di Vitargo, ciclodestrine (Cluster Dextrin®), sali minerali alcalinizzanti e degli aminoacidi essenziali, attiva immediatamente i processi di sovra compensazione anabolica.

Informazioni nutrizionali:

Valori medi	100 g	% NRV	Dose (30 g)	% NRV
Energia	666 kJ / 156 kcal		200 kJ / 47 kcal	
Grassi	0 g		0 g	
Di cui acidi grassi saturi	0 g		0 g	
Carboidrati	36 g		11 g	
Di cui zuccheri	0,5 g		0,5g	
Fibre	0 g		0 g	
Proteine	0 g		0 g	
Sale	0,50 g		0,02 g	
Riboflavina (vit. B2)	10 mg	714	3 mg	214
Vitamina B12	8,3 µg	333	2,5 µg	100
Potassio	1000 mg	50	300 mg	15
Magnesio	188 mg	50	56,3 mg	15

CONTENUTI MEDI DI ALTRI ELEMENTI CARATTERIZZANTI

Creatina	10 g	3 g
m-TOR factor matrix	18,85 g	5,65g
di cui L-glutamina	10 g	3 g
di cui L-leucina	4,55 g	1,37 g
di cui HMB	2,8 g	0,84 g
di cui HICA	1,45	0,44 g
Lisina	4374 mg	1313 mg
Isoleucina	2333 mg	700 mg
Istidina	1167 mg	350 mg
Metionina	1167 mg	350 mg
Treonina	667 mg	200 mg
Cisteina	467 mg	140 mg
Valina	374 mg	112 mg
Triptofano	300 mg	90 mg
Fenilalanina	167 mg	50 mg
Tirosina	167 mg	50 mg

NRV: Valore nutritivi di riferimento giornaliero (adulti) Reg EU n. 1169/2011



Punti di forza del prodotto:

- Ideale per il recupero anabolico nel post workout;
- Con HMB e aminoacidi essenziali;
- Con glutamina, azione detox per ridurre la fatica muscolare;
- Con magnesio e potassio citrato, azione alcalinizzante;
- Totalmente digeribile.



Formulazione:

Amido di mais; mTOR factor matrix [L-glutamina, L-leucina, idrossi-metilbutirrato di calcio (HMB), Acido- DL-alfa-idrossi-isocaproico (HICA)]; creatina monoidrato; maltodestrine Vitargo®; L-lisina cloridrato; acidificanti: acido citrico, acido malico; aromi; destrina ciclica altamente ramificata (Cluster Dextrin®); citrato di potassio; emulsionante: esteri di saccarosio degli acidi grassi; citrato di magnesio; L-istidina; L-metionina; agente anti agglomerante: biossido di silicio; L-treonina; cloruro di sodio, L-cisteina; coloranti: rosso di barbabietola, caroteni; L-valina; L-triptofano; edulcoranti: sucralosio, acesulfame K; L-fenilalanina; L-tirosina; riboflavina (vitamina B2); cianocobalamina (vitamina B12).





Benessere

Integratori Nutraceutici per il Benessere

Gli integratori nutraceutici e più in generale i prodotti nutraceutici sono sostanze di origine naturale, derivate da alimenti ai quali si attribuiscono, oltre al valore salutistico di base, uno o più benefici aggiuntivi.

Il termine “**nutraceutico**” fu introdotto nel 1989 dal dottor Stephen De Felice, che coniò questa definizione unendo le parole “nutrizione” e “farmaceutica”, per indicare come i costituenti naturali presenti negli alimenti o nelle piante possono essere sintetizzati per creare **integratori e alimenti funzionali utili per migliorare la salute ed il benessere della persona**.

I nutraceutici sono quindi delle sostanze derivanti da piante, alghe, microorganismi, e alimenti che possono essere integrati con gli opportuni protocolli di assunzione in una dieta sia tramite l'assunzione di cibi funzionali arricchiti con sostanze nutraceutiche che sotto forma di integratori (polveri, compresse o capsule).

Gli integratori nutraceutici vengono classificati come prodotti salutistici e vengono perlopiù associati ai cosiddetti alimenti funzionali (**functional food**): prodotti che oltre a possedere un effetto nutritivo presentano delle sostanze in grado di influenzare positivamente alcuni processi fisiologici dell'organismo.

Gli integratori nutraceutici svolgono la specifica funzione di **migliorare lo stato di salute** della persona, dell'atleta e **possono prevenire alcuni disturbi** o meglio **prevenire il rischio di alcune malattie**.

I nutraceutici sono la naturale evoluzione dei classici integratori alimentari, dato che sfruttando le tecniche di sintesi

farmaceutica dei prodotti di origine naturale si creano integratori ad hoc per la prevenzione e la cura delle malattie, come nel caso degli Omega 3, presenti sia di origine animale, derivati da pesce e molluschi piuttosto che di origine vegetale (alghe, muschio, semi etc).

A seconda delle norme locali di riferimento, gli integratori nutraceutici possono:

- Prevenire malattie degenerative;
- Migliorare il benessere e la salute;
- Favorire la longevità;
- Sostenere alcune funzioni fisiologiche;
- Migliorare le funzioni corporee.

Cosa sono i prodotti nutraceutici?

Da un punto di vista normativo, in Italia quando parliamo di nutraceutici ci riferiamo a supplementi dietetici e alimenti funzionali, ossia a veri e propri integratori alimentari. Per nutraceutici si intendono: *“Prodotti alimentari destinati ad integrare la comune dieta e che costituiscono una fonte concentrata di sostanze nutritive, quali le vitamine e i minerali, o di altre sostanze aventi un effetto nutritivo o fisiologico, in particolare, ma non in via esclusiva, aminoacidi, acidi grassi essenziali, fibra ed estratti di origine vegetale, sia monocomposti che pluricomposti, in forme predosate”*.

Le principali funzioni degli integratori nutraceutici

Abbiamo visto che l'assunzione di integratori nutraceutici

aiuta a migliorare la salute dell'organismo. I prodotti nutraceutici così come i condroprotettori naturali (condroitina, glucosamina, MSM etc) devono essere integrati in un sano ed equilibrato regime alimentare.

I principali integratori nutraceutici svolgono delle funzioni fondamentali per l'organismo e in particolare servono per:

- Rafforzare il sistema immunitario;
- Regolarizzare le funzioni gastro-intestinali;
- Supportare l'organismo durante l'attività fisica;
- Ridurre notevolmente i rischi di insorgenza di patologie cardiovascolari.

I principali prodotti nutraceutici che non devono essere confusi con gli alimenti funzionali, sono gli acidi grassi polinsaturi essenziali come Omega 3 (ALA, EPA e DHA) e Omega 6, acido folico, Coenzima Q10, bioflavonoidi, carnitina, acido ascorbico, licopene, probiotici, sali minerali come calcio, magnesio, fluoro, sodio e zinco, condroitina, glucosamina, MSM, carotenoidi e tanti altri.

Omega 3

Gli omega 3 sono acidi grassi polinsaturi a catena lunga che appartengono alla famiglia dei lipidi. Gli acidi grassi Omega 3 attraverso un legame di esterificazione si legano ad un alcol per strutturare molecole più complesse, nello specifico quando queste molecole sono combinate solo con uno, due o tre acidi grassi vengono identificate come mono-gliceridi, di-gliceridi e tri-gliceridi.

Gli omega 3 sono definiti **acidi grassi essenziali** in quanto l'organismo non è in grado di riprodurli e devono essere necessariamente introdotti con la dieta.

Perché si usano gli omega3?

Gli Omega 3, in particolare EPA (acido eicosapentaenoico) e DHA (acido docosoesaenoico), grazie alla lunghezza delle rispettive strutture carboniose **determinano un impatto metabolico notevole** e, a differenza dei normali grassi alimentari **hanno comprovata efficacia nutrizionale sulla salute e sul benessere generale** della persona e in particolare sugli sportivi amatori e professionisti.

Gli Omega 3 hanno una funzione strutturale infatti costituiscono i fosfolipidi contenuti nelle membrane cellulari e questi nello specifico sono responsabili della loro fluidità. Le evidenze scientifiche che ribadiscono l'efficacia nutrizionale e salutistica di EPA e DHA si basano sul fatto che queste molecole sono le uniche in grado di stimolare la produzione ormonale autocrina di eicosanoidi ad azione antiinfiammatoria, a differenza quindi degli Omega 6 che esercitano un'azione pro-infiammatoria.

Perché uno sportivo deve assumere gli Omega 3?

Alti livelli di EPA e DHA influenzano in maniera determinante la salute dello sportivo, in particolare la loro assunzione sotto forma di integratore di Omega 3 ha una marcata efficacia sulla **riduzione dei dolori muscolari acuti (DOMS)**. EPA e DHA riducono i processi degenerativi a livello articolare e sostengono la salute del cardiovascolare. Alti livelli plasmatici di Omega 3 influenzano la **produzione insulinica, migliorano l'assorbimento degli zuccheri** a livello periferico e migliorando il **trasporto di ossigeno** riescono ad attivare l'attività mitocondriale responsabile del maggior consumo di acidi grassi a scopo energetico.

Perché è opportuno assumere Omega 3 in forma trigliceride?

L'olio di pesce con trigliceridi è nella sua forma naturale e ha una biodisponibilità molto maggiore rispetto agli omega 3 da esteri etilici. Ciò significa che EPA e DHA nell'olio di pesce con trigliceridi possono essere assorbiti in quantità maggiore rispetto a quanto riescano a fare nell'olio di pesce con esteri etilici.

Cosa significa la certificazione IFOS 5 stelle?

IFOS è una certificazione di primo livello inerente la qualità, la purezza, la salubrità degli integratori alimentari a base di olio di pesce titolato in Omega 3 (EPA-DHA). La certificazione IFOS è quindi sinonimo di qualità assoluta, ai vertici di categoria.

Quali sono i benefici di un'assunzione costante di Omega 3?

Abbiamo visto che gli acidi grassi della famiglia degli Omega 3 (EPA e DHA) sono considerati molecole essenziali, ossia il nostro corpo per funzionare correttamente li deve introdurre quotidianamente al fine di supportare tutte le funzioni cellulari.

Gli Omega-3 sono attivamente coinvolti in numerose funzioni all'interno del corpo umano, in particolare intervengono:

- nel funzionamento muscolare;
- nella riduzione delle infiammazioni metaboliche;
- nella attenuazione delle malattie metaboliche;
- nella riduzione dei fenomeni artrosici;
- nella coagulazione del sangue;
- nella digestione;
- nelle funzioni visive e cognitive;
- nella riduzione del colesterolo;
- nelle forme lievi di depressione e di disturbi cognitivi.

56% | EPA
558mg

23% | DHA
229mg

LIFE Omega 3

formato: Barattolo da 90 softgel
confezione: Singola
gusti: Neutro

GLUTEN FREE LACTOSE FREE FORMA TRIGLICERIDE NO RETROGUSTO

Dopo i pasti

Cos'è:

Omega 3 è un integratore alimentare di Omega 3, acidi grassi essenziali polinsaturi EPA e DHA in forma trigliceride.

Omega 3 è il nuovo integratore alimentare di EPA e DHA da olio di pesce, studiato per gli sportivi e le persone che seguono uno stile di vita salutistico e che vogliono migliorare l'efficienza generale del proprio fisico.

Omega 3 ProAction è in forma trigliceride, per 1 softgel (1000 mg) fornisce 558 mg di EPA (56%) e 229 mg di DHA (23%).
Omega 3 Non lascia nessun retrogusto.

Punti di forza del prodotto:

- **Forma trigliceride, totalmente bio disponibile;**
- **Senza Retrogusto;**
- **56% EPA - 23% DHA;**
- **Formato in softgels da un grammo di olio di pesce;**
- **Certificato IFOS 5 stelle;**
- **Con vitamina E, azione antiossidante.**

Informazioni nutrizionali:

Contenuti medi Olio di pesce - ACIDI GRASSI LIBERI	Per 4 softgel
di cui:	4000 mg
EPA	2142 mg
DHA	882 mg
Omega 3 totali	3150 mg
Contenuti medi Olio di pesce - ESPRESSO COME TRIGLICERIDI	Per 4 cps.
di cui:	4000 mg
EPA	2234,4 mg
DHA	915,6 mg
Omega 3 totali	3276 mg

Formulazione

Olio di pesce concentrato standardizzato in omega 3 (82%), capsula (gelatina), agente di resistenza: glicerolo; antiossidante: estratto ricco di tocoferolo.



LIFE Vita C 1000 Fizz

formato: Barattolo da 20 cpr eff.
confezione: 24 pezzi expo
gusti: Agrumi

Al Mattino

Prima

GLUTEN FREE LACTOSE FREE NATURAL FLAVOURS VEGAN APPROVED VEGETARIAN APPROVED NO SUGAR

Cos'è:

Vitamina C 1000 Fizz è un integratore in compresse a base di Vitamina C. Il formato del prodotto in compresse effervescenti rende possibile la preparazione di una bevanda rinfrescante al gusto di agrumi. **Vitamina C 1000 Fizz** apporta un grammo di vitamina C sotto forma di acido ascorbico, totalmente bio-disponibile e completamente solubile. Il prodotto si presta per essere diluito in acqua assieme ad altri integratori.

Informazioni nutrizionali:

Valori medi	Per 1 cpr	% NRV
Vitamina C	1000 mg	1250

NRV: Valore nutritivi di riferimento giornaliero (adulti) Reg EU n. 1169/2011

Formulazione

Acidificante: acido citrico, acido L-ascorbico (vitamina C), correttore di acidità: idrogenocarbonato di sodio, agente di carica: sorbitolo, aromi naturali di arancia e di limone- limetta, colorante: beta-carotene, edulcorante: sucralosio.



gusto: Agrumi

LIFE Vita D Fizz

formato: Barattolo da 20 cpr eff.
confezione: 24 pezzi expo
gusti: Limone

Al Mattino

Prima

GLUTEN FREE LACTOSE FREE NATURAL FLAVOURS VEGAN APPROVED VEGETARIAN APPROVED NO SUGAR

Cos'è:

Vitamina D Fizz è un integratore in compresse a base di Vitamina D. Il formato del prodotto in compresse effervescenti rende possibile la preparazione di una bevanda rinfrescante al gusto di limone.

Vitamina D Fizz apporta 2000 unità internazionali di Vitamina D (50 mcg) sotto forma di colecalciferolo, totalmente bio-disponibile e completamente solubile. Il prodotto si presta per essere diluito in acqua assieme ad altri integratori.

Informazioni nutrizionali:

Valori medi	Per 1 cpr	% NRV
Vitamina D	50 mcg - 2000UI	1000

NRV: Valore nutritivi di riferimento giornaliero (adulti) Reg EU n. 1169/2011

Formulazione

Acidificante: acido citrico; regolatori di acidità: sodio idrogeno carbonato; agente di carica: sorbitolo; aromi, edulcorante: sucralosio, colorante: riboflavina-5-fosfato di sodio; colecalciferolo.



gusto: Limone

Multivit Forte

Al Mattino

Prima

Durante

Dopo

formato: Barattolo da 60 cpr

confezione: Singola

gusti: Neutro

GLUTEN FREE

LACTOSE FREE

NATURAL FLAVOURS

VEGAN APPROVED

VEGETARIAN APPROVED

NO SUGAR

Cos'è:

Multivit Forte è un integratore multi vitaminico e multi minerale in compresse.

Multivit Forte è un prodotto particolarmente adatto alle esigenze di chi pratica sport e attività fisica intensa, la sua composizione contiene anche principi attivi selettivi, quali spirulina e nucleotidi, particolarmente adatti per migliorare le performance atletiche.

La spirulina migliora il trasporto dell'ossigeno nei tessuti, possiede una forte azione antiossidante e antinfiammatoria, i nucleotidi rafforzano il sistema immunitario e sostengono le funzioni fisiologiche e ritardano il declino cognitivo.

Formulazione

Agenti di carica: fosfato dicalcico e cellulosa, carbonato di calcio, agenti antiagglomeranti: mono- e digliceridi degli acidi grassi, biossido di silicio e sali di magnesio degli acidi grassi, acido L-ascorbico (vitamina C), premiscela di nucleotidi (adenosin-5'-fosfato disodico, citidin-5'-fosfato disodico, uridin-5'-fosfato disodico e guanosin-5'-fosfato disodico - contiene solfiti), spirulina (Spirulina platensis (Gomont) Geitler, alga unicellulare in polvere, fumarato ferroso, nicotinammide (niacina), acetato di DL-alfa tocoferile (vitamina E), citrato di zinco, L-selenometionina, calcio D-pantotenato (acido pantotenico), gluconato di rame, acetato di retinile (vitamina A), cloridrato di piridossina (vitamina B6), solfato di manganese; cloridrato di tiamina (vitamina B1), coelcalciferolo (vitamina D), fillochinone (vitamina K), picolinato di cromo, acido pteroil-monoglutammico (acido folico), D-biotina, ioduro di potassio.



Informazioni nutrizionali:

Valori medi	Per dose giornaliera (2 cpr)	% NRV
Vitamina C	80 mg	100
Spirulina plv	50 mg	
Premiscela di nucleotidi	30 mg	
Vitamina E	12 mg	100
Tiamina (Vit.B1)	2,2 mg	200
Piridossina (Vit.B6)	2,8mg	200
Acido pantotenico	6 mg	100
Niacina	32 mg	200
Acido folico	100 mcg	50
Biotina	100 mcg	200
Vitamina A	400 mcg	50
Vitamina D	5 mcg	100
Vitamina K	12 mcg	15
Calcio	120 mg	15
Ferro	14 mg	100
Zinco	8 mg	80
Rame	1 mg	100
Manganese	1 mg	50
Selenio	55 mcg	100
Cromo	20 mcg	50
Iodio	7 mcg	50

NRV: Valore nutritivi di riferimento giornaliero (adulti) Reg EU n. 1169/2011

Prima

Durante

Dopo

Prima di dormire

formato: Barattolo da 90 cpr

confezione: Singola

gusti: Neutro

Basico 5

GLUTEN FREE

LACTOSE FREE

NATURAL FLAVOURS

VEGAN APPROVED

VEGETARIAN APPROVED

NO SUGAR

Cos'è:

Basico 5 è un integratore alimentare a base di sali minerali, zinco, calcio e magnesio con l'aggiunta di alga clorella.

Basico 5 contiene sali minerali citrati ad azione basificante, contribuisce al normale metabolismo acido-base. L'alga clorella svolge un'azione antiossidante utile per contrastare gli effetti dei radicali liberi e favorire le naturali difese dell'organismo.

Basico 5 ha una forte azione basificante e migliora l'equilibrio acido base dell'organismo. Il prodotto è indicato in caso di allenamenti frequenti, alimentazione iperproteica e soprattutto in caso di sovrallenamento, in tutte le situazioni che portano ad un eccesso di radicali liberi e acidosi metabolica.

Informazioni nutrizionali:

Valori medi	per dose giornaliera (3 cpr)	% NRV
Magnesio	150 mg	40
Calcio	240 mg	30
Zinco	15 mg	150
Alga clorella	75 mg	

NRV: Valore nutritivi di riferimento giornaliero (adulti) Reg EU n. 1169/2011



Formulazione

Agente di carica: cellulosa, fosfato dicalcico, citrato di magnesio, correttore di acidità: idrogenocarbonato di potassio, calcio carbonato corallino, agenti antiagglomeranti: mono- e digliceridi degli acidi grassi, biossido di silicio, sali di magnesio degli acidi grassi e carbossimetilcellulosa sodica reticolata, clorella (Chlorella vulgaris Beijerinck alga unicellulare) in polvere, citrato di zinco.

LIFE Active Joints

formato: Flacone da 500 ml

confezione: Singola

gusti: Arancia

Prima

Durante

Dopo

Dopo il pasto principale

GLUTEN FREE LACTOSE FREE NATURAL FLAVOURS VEGAN APPROVED VEGETARIAN APPROVED

Cos'è:

Active Joints è un integratore liquido a base di artiglio del diavolo e acido ialuronico per la funzionalità delle articolazioni.

Active Joints è un integratore nutraceutico ad azione protettiva e preventiva sui fenomeni di degenerazione articolare, particolarmente utile per gli atleti master al fine di mantenere il benessere delle articolazioni. L'acido ialuronico **aiuta a mantenere le articolazioni in salute**, favorisce i passaggi del liquido sinoviale e migliora la mobilità.

La presenza dell'artiglio del diavolo aiuta ad **alleviare i dolori articolari**, in particolare all'estratto di artiglio del diavolo Iridoforce TM sono attribuite proprietà **antinfiammatorie, antidolorifiche e antireumatiche**. Queste proprietà derivano specialmente dall'alta concentrazione di flavonoidi, triterpeni, fitosteroli presenti nelle radici della pianta.

Durante l'anno è consigliabile eseguire un paio di cicli di integrazione a base di **Active Joints** al fine di mantenere in salute le articolazioni e prevenire i traumi.

Punti di forza del prodotto:

- Con artiglio del diavolo Iridoforce TM, azione anti infiammatoria;
- Con acido ialuronico Mobilee®, azione ricostruttiva;
- Liquido solubile;
- Contiene Vitamina C, ad azione antiossidante;
- Prodotto a basso indice glicemico.

Informazioni nutrizionali:

Valori medi	Per dose giornaliera (25 ml)	% NRV
Artiglio del diavolo	200 mg	
di cui arpagoside	40 mg	
Mobilee®	60 mg	
di cui acido ialuronico	36 mg	
di cui mucopolisaccaridi	6 mg	
di cui collagene	3 mg	
Vitamina C	160 mg	200
Rame	1,0 mg	100
Manganese	5,0 mg	250

NRV: Valore nutritivi di riferimento giornaliero (adulti) Reg EU n. 1169/2011

Formulazione:

Acqua, isomaltuloso*; succo concentrato di limone; fruttosio; IridoforceTM (Artiglio del diavolo (Harpagophytum procumbens (Burch.) DC, Harpagophytum zeyheri Decne) radice e.s. tit. 20% arpagoside; aromi; acido L-ascorbico (vitamina C); edulcoranti: acesulfame K, sucralosio; Mobilee® (acido ialuronico min.60%, mucopolisaccaridi min.10%, collagene min.5%); acidificante: acido citrico; addensante: gomma di xantano; conservante: sorbato di potassio; gluconato di manganese; gluconato di rame. *L'isomaltuloso è una fonte di glucosio e di fruttosio.



Al Mattino

Prima

Durante

Dopo

formato: Scatola 30 cpr

confezione: Singola

gusti: Neutro

LIFE Immuno 5

GLUTEN FREE

NATURAL FLAVOURS

VEGETARIAN APPROVED

NO SUGAR

Cos'è:

Immuno 5 è un integratore alimentare in compresse a base di **EkinaKos** (complesso di estratti di echinacea e ginseng), **vitamina C e vitamina D**, con zinco e colostro.

Il ginseng è un estratto erboristico con spiccata azione tonica e antiossidante, migliora le capacità fisiche e mentali, in particolare funge da adattogeno.

L'estratto di echinacea funge da supporto alle naturali difese dell'organismo e possiede attività antinfiammatorie e immunostimolanti.

Immuno 5 contiene colostro bovino, abbinato all'esercizio e all'alimentazione favorisce la crescita dei muscoli e aiuta gli atleti a mantenere il sistema immunitario in salute e favorire il recupero dopo l'attività fisica.



Punti di forza del prodotto:

- Con Ginseng e 500 mg di colostro bovino;
- Contiene EkinaKos (complesso di estratti secchi di echinacea);
- Apporta vitamina C, D e Zinco, azione antiossidante;
- Migliora le difese immunitarie;
- Ideale da assumere la mattina a colazione.

Informazioni nutrizionali:

Valori medi	1 cpr	% NRV
Colostro bovino	500 mg	
EkinaKos (complesso di estratti di echinacea e polisaccaridi da ginseng)	100 mg	
di cui polisaccaridi totali	30 mg	
Vitamina D	5 mcg	100
Vitamina C	160 mg	200
Zinco	10 mg	100

NRV: Valore nutritivi di riferimento giornaliero (adulti) Reg EU n. 1169/2011

Formulazione:

Agente di carica: cellulosa; colostro bovino (da latte); vitamina C granulare (acido L-ascorbico, stabilizzante: idrossi-propil-metilcellulosa); EkinaKos (complesso di estratti secchi di echinacea (Echinacea purpurea (L.) Moench radice, parte aerea e fiori, Echinacea pallida (Nutt.) Nutt. radice, parte aerea e fiori, Echinacea angustifolia DC. radice) e polisaccaridi da radice di ginseng (Panax ginseng C.A. Meyer) tit. min.30% polisaccaridi totali); bisglicinato di zinco; agenti antiagglomeranti: sali di magnesio degli acidi grassi, biossido di silicio; colecalciferolo (vitamina D).

Dimagrimento e Definizione



Nello sport e nel fitness il dimagrimento e la definizione muscolare sono due concetti legati ad un filo invisibile. Da un canto nel fitness appare sempre più importante esaltare un aspetto estetico ossia **massimizzare la definizione**, la separazione muscolare che si ottiene governando al minimo la percentuale di massa grassa, in rapporto alla massa magra.

Nello sport si ottiene la massima espressione atletica grazie al raggiungimento di un rapporto peso/potenza idealmente sbilanciato verso la massa magra, laddove la massa grassa non trova nessun vantaggio funzionale.

Nel fitness e nello sport si alternano periodi così detti "di massa" rispetto a quelli "di definizione" e pertanto l'approccio al dimagrimento potrà essere più o meno incisivo in funzione di quanto grasso in eccesso ci sia da togliere.

Il dimagrimento è un processo fisiologico caratterizzato dalla **riduzione della massa grassa** (adipe), a cui si aggiunge, come conseguenza, un calo del peso corporeo. Il processo che conduce al dimagrimento si basa su alcuni fattori principali quali:

- **Riduzione dell'apporto energetico** complessivo rispetto al fabbisogno giornaliero, tipico delle diete ipocaloriche;
- **Incremento della termogenesi** indotta dall'impatto metabolico dei cibi assunti: tipico delle diete iperproteiche/chetogeniche;
- **Attivazione del metabolismo**, tipico dei regimi dimagranti che prevedono l'associazione di diete ipocaloriche ed iperproteiche abbinate ad un allenamento mirato o mediante il potenziamento muscolare, favorito dall'assunzione di integratori termogenici, integratori stimolanti e prodotti iperproteici.

Più precisamente, per dimagrire è necessario porre l'organismo in condizioni cataboliche, cioè di "consumo" dei tessuti di riserva a scopo energetico (l'opposto "dell'anabolismo" o "costruzione"). Per agevolare il dimagrimento sistemico ed anche quello localizzato esistono diversi integratori alimentari che soprattutto nel caso dello sportivo, portano a massimizzare i risultati estetici in tempi ragionevoli.

Le categorie principali sono quelle degli **integratori termogenici** e di quelli pro energetici o stimolanti, anche se molte delle molecole in questione presentano entrambi gli effetti.

La scienza ha messo in evidenza come la sinergia dei diversi principi attivi, quali caffeina, carnitina, pepe nero, salice bianco, arancio amaro, peperoncino, naringina, fucus, iodio, zenzero, L-tirosina etc, abbiano una notevole capacità di incrementare l'ossidazione dei grassi a scopo energetico, favorendo così il dimagrimento e la definizione muscolare.

Chi pratica sport ed è attento alla definizione muscolare può trovare in questi integratori un valido alleato per la forma fisica e la performance.

"Consultare il medico prima dell'uso se le condizioni cardiovascolari non sono nella norma e se si stanno assumendo farmaci antiaggreganti o anticoagulanti".

GOLD

Thermo Stack

Al Mattino

Prima

Durante

Dopo

formato: Barattolo 90 cpr

confezione: Singola

gusti: Neutro

GLUTEN FREE

LACTOSE FREE

NATURAL FLAVOURS

VEGAN APPROVED

VEGETARIAN APPROVED

NO SUGAR



Cos'è:

Gold Thermo Stack è un integratore in compresse a base di principi attivi erboristici selettivi per stimolare il **metabolismo dei grassi**.

Gold Thermo Stack ha una formulazione esclusiva che sfrutta la sinergia di sostanze stimolanti, alcaloidi e termogenici; contiene caffeina anidra, salice bianco, arancio amaro, cacao, peperoncino, naringina, fucus, iodio, zenzero, L-tirosina, beta-carotene, pepe nero e coleus.

Gold Thermo Stack è un integratore indicato adatto per le **diete ipocaloriche**, dimagranti e in generale essendo formulato per gli sportivi, grazie all'elevato tenore di caffeina si adatta molto bene come **supporto termogenico ad azione stimolante** quando assunto nell'immediato pre-workout.

La termogenesi è un particolare processo metabolico che consiste nella produzione di calore da parte dell'organismo, avviene a partire dal tessuto adiposo e muscolare, in particolare grazie all'azione mediata dai mitocondri.

Il metabolismo inteso come dispendio energetico globale e quindi anche l'entità della termogenesi sono influenzati dalla dieta e dall'attività sportiva. Gli ingredienti specifici di **Thermo Stack** possono rappresentare un forte innesco per le reazioni enzimatiche che determinano la lipolisi.

Grazie all'azione termogenica, **Thermo Stack** stimola la beta ossidazione degli acidi grassi a livello mitocondriale e determina un maggior consumo di energia sotto forma di grassi e lipidi circolanti.

Punti di forza del prodotto:

- Con 200 mg di caffeina anidra, azione stimolante;
- Contiene Bioperine®, potenzia l'assorbimento degli attivi;
- Apporta tirosina, fucus, salice e citrus per un'azione termogenica;
- Incrementa la beta ossidazione degli acidi grassi;
- Ideale a digiuno e prima del workout.

Formulazione:

Agenti di carica: cellulosa, sorbitolo; caffeina anidra; salice bianco (*Salix alba* L., corteccia) e.s. tit.15% salicina; arancio amaro (*Citrus aurantium* L. var.amara, frutti immaturi) e.s. tit. 6% sinefrina (octopamina < 0,75%); agenti antiagglomeranti: biossido di silicio; sali di magnesio degli acidi grassi; ossido di magnesio; cacao (*Theobroma cacao* L., semi) e.s. tit. 6% teobromina;peperoncino* (*Capsicum annum* L., frutti) polvere; naringina da pompelmo (*Citrus grandis* (L.) Osbeck, pericarpo); fucus (*Fucus vesiculosus* L.,tallo) e.s.tit. 0,1% iodio; zenzero (*Zingiber officinale* Rosc., rizoma) e.s.tit. 5% gingeroli; L-tirosina; beta-carotene; Bioperine® - Pepe nero (*Piper nigrum* L., frutti) e.s. tit. 95% piperina; coleus (*Plectranthus barbatus* Andrews, radice) e.s. tit. 10% forskholina.

Informazioni nutrizionali:

Valori medi	Per 2 cpr	% NRV
Caffeina	200 mg	
Salice bianco	200 mg	
di cui salicina	30 mg	
Arancio amaro	187 mg	
di cui sinefrina	11,2 mg	
Cacao	100 mg	
di cui teobromina	6 mg	
Peperoncino	100 mg	
Naringina	97 mg	
Fucus	100 mg	
da cui iodio	100 mcg	66,7
Zenzero	100 mg	
di cui gingeroli	5 mg	
L-tirosina	50 mg	
Betacarotene	3,65 mg	
Pepe nero	5 mg	
di cui piperine	4,75 mg	
Coleus	5 mg	
di cui forskholina	500 mcg	

NRV: Valore nutritivi di riferimento giornaliero (adulti) Reg EU n. 1169/2011





Strategia di Integrazione

Quando si parla di Granfondo si suscita sempre una forte emozione. Tutti i ciclisti partecipano regolarmente a questi eventi sportivi, agonistici e non, che attirano sempre più gente da tutto il mondo.

Le Granfondo sono degli eventi sportivi di ciclismo che si disputano su lunghe distanze (su strada dai 120 fino ai 200 Km, in mtb vengono chiamate marathon e superano i 60 km di gara) spesso con difficoltà altimetrica.

Per quanto riguarda la preparazione e la partecipazione in chiave competitiva ad una Granfondo/ Marathon MTB uno degli aspetti più determinanti è quello relativo al **dispendio energetico**, ossia al deficit che si genera per svolgere un impegno fisico di diverse ore su distanze lunghe con pendenze che possono essere rilevanti.

Tenendo conto di un consumo medio di circa 650-700 Kcal l'ora, la maggior parte dei granfondisti impegnati sul lungo avranno un consumo calorico superiore alle 3500-4000 Kcal.

Un medio è generalmente un po' meno impegnativo, ma parliamo comunque di 80-120 km con diversi metri di dislivello su strada e almeno 35-55 km in mtb, pertanto la maggior parte dei partecipanti impiegherà più di 2 ore e mezza, dunque con un dispendio energetico superiore alle 2000 Kcal. Appare evidente fin da subito dal lato nutrizionale che è necessario adottare una serie di accorgimenti tecnici al fine di permettere al corpo di poter **sopportare un tale consumo energetico**; in questo contesto gli integratori ProAction assumono una valenza rilevante.

Vediamo come impostare una corretta strategia.

Integratori da assumere nei 2-3 giorni precedenti la granfondo/marathon:

50 g di Maltodex con una bustina di **Isotonic Mineral Plus**, il tutto diluito con 500-750 ml di acqua, da assumere durante la giornata. La soluzione ottenuta va bevuta a sorsi, ogni 2 o 3 ore assumere quindi 150-200 cc di soluzione di prodotto finito.

Questo dosaggio può essere raddoppiato se in vista di un impegno gravoso.

Il giorno prima della Granfondo, ad esempio il sabato, abbinare una bustina di **Amino Essential** a 50 g di **Maltodex** il tutto diluito con 500-750 ml di

acqua, da assumere durante la giornata.

Tre ore prima della partenza fare una colazione leggera dando spazio a fette biscottate, marmellata, miele, un po' di proteine magre, porridge e frutta secca (datteri, fichi, uva passa etc).

Per un effetto tonico e stimolante prima della partenza (20' circa), si può assumere una porzione di **l'm Pro Pre Workout** oppure un **PreStart Shot**.

Partire con due borracce da 500 ml contenenti una porzione di Isotonic Mineral Plus e una d'acqua. Oppure in alternativa una borraccia con Mineral Plus, l'altra con Ciclodestrine o Maltodestrine, ad esempio: **ProAction Carbo Plus o ProAction Intra Workout**.

Durante la gara assumere una barretta energetica ogni 40-50 minuti, prediligere **Jam Bar, Fruit bar, Cereal Bar** nelle prime 3 ore per poi assumere **Nuts Bar o Energetika** nelle ultime ore della competizione.

A seconda dell'impegno profuso e del livello di difficoltà riscontrato sarà possibile intercalare l'assunzione delle barrette con qualche gel avendo cura di assumere prodotti "più lenti" all'inizio della gara per poi prediligere i gel più veloci dopo la prima metà della competizione.

Ad esempio nelle prime 3 ore sarà consigliato assumere **Carbo Sprint Ultrarace, Carbo Sprint Gel o Carbo Sprint BCAA** mentre da metà competizione in poi sarà meglio spostarsi verso **Carbo Sprint Extreme** e per finire **Carbo Sprint Volata**.

A fine gara, possibilmente prima di un pasto solido è consigliabile l'assunzione di **l'm Pro Postworkout** oppure due bustine di **Amino Essential** diluite con 500 ml di acqua, in modo da ottimizzare al meglio il recupero muscolare.

R&D ProAction

Granfondo

PRO Action[®]
TEGRIATORI PER LO SPORT



Super Food

L'alimentazione funzionale di chi pratica sport e fitness è caratterizzata da un approccio salutistico che stando alle linee guida internazionali prevede l'assunzione di alimenti freschi, naturali, sani, che possano preservare al meglio le proprietà nutritive al fine di garantire una corretta assunzione di oligo elementi, vitamine, minerali oltre ai corretti apporti di macro nutrienti.

In questo contesto salutistico trovano spazio le fonti di carboidrati a basso indice glicemico (avena, miglio, quinoa, amaranto), le proteine nobili (uova, pesce, carni magre, soia etc) oltre ai grassi mono e poli insaturi (noci, mandorle, semi di lino, olio di oliva etc).

I super foods sono alimenti di origine vegetale con un alto contenuto di vitamine, antiossidanti, proteine, omega-3, minerali, fibre o altri nutrienti essenziali dai provati effetti benefici per la salute, più in generale possiamo dire che i super food sono cibi vegetali naturali con contenuti eccezionalmente elevati di nutrienti.

Al fine di rendere quanto più gradevole la dieta nonché la preparazione dei pasti degli atleti l'industria alimentare ha realizzato i così detti "super foods" ossia alimenti funzionali concentrati, che mantenendo le caratteristiche nutritive si presentano con delle lavorazioni che ne migliorano la fruibilità e la praticità di assunzione. E' il caso della **farina d'avena**, un concentrato naturale di fibre, proteine, vitamine con l'apporto di carboidrati a basso indice glicemico, che si presta per la preparazione di **pancake proteici** piuttosto che di **sostitutivi del pasto** in abbinamento con le proteine in polvere.

D'altro canto la dieta di chi pratica sport è lo spunto per migliorare la prestazione atletica ma prevede delle restrizioni caloriche che di fatto non contemplano l'assunzione di "comfort foods" ossia cibi calorici che sono associati anche al piacere gustativo ed alla gratificazione sensoriale, come ad esempio la cioccolata, i dolci, le bevande zuccherate etc. Per andare incontro alle **esigenze degli sportivi** sono stati prodotti alcuni super food ad alto tenore proteico che in abbinamento all'utilizzo di ingredienti ipocalorici (fibre, polialcoli, proteine) risultano appaganti per il palato ma senza influire sull'apporto calorico e in particolare sul carico glicemico.

E' il caso delle creme spalmabili proteiche, degli alimenti iper proteici come le barrette piuttosto che degli shake proteici ready to drink, che di fatto riescono ad abbinare al gusto ed al sapore tipico degli alimenti ipercalorici, la consistenza di prodotti dietetici che oltre a facilitare la gestione della dieta danno anche piacere al palato.

I super foods sono una speciale categoria di cibi naturali, a ridotto contenuto calorico e ricchissimi di nutrienti: una fonte eccezionale di antiossidanti e nutrienti essenziali che trovano sempre più spazio nella dieta dello sportivo.



Per Colazione

Prima

Durante

Dopo

formato: Busta da 1 Kg
confezione: Singola
gusti: Nocciola, Crema Chantilly

SUPER FOOD Avena Pancake

GLUTEN FREE LACTOSE FREE NATURAL FLAVOURS VEGAN APPROVED VEGETARIAN APPROVED NO SUGAR ADDED



Cos'è:

Avena Pancake è un preparato alimentare a base di **farina d'avena solubile ricca di fibre**, ideale per la realizzazione di pancake. Non contiene zuccheri aggiunti e non contiene edulcoranti.

Avena Pancake è di fatto un alimento funzionale molto pratico per la realizzazione di pancake proteici, la polvere solubile si presta per essere miscelata con albume d'uovo oppure latte di soia ed eventualmente proteine in polvere.

Avena Pancake è un alleato insostituibile nella dieta degli sportivi, una fonte di carboidrati complessi che non provocano innalzamento dell'insulina e che forniscono energia a lungo termine non alterando quindi il senso di sazietà.

Il suo elevato contenuto di fibre garantisce il corretto funzionamento del nostro intestino e aiuta la digestione.

Avena Pancake ha il 12% di proteine. Una concentrazione proteica simile a quella degli alimenti proteici animali, in questo modo le proteine dell'avena sono utili anche per obiettivi di crescita muscolare. Oltre alle proteine vegetali contiene anche cinque aminoacidi essenziali: isoleucina, leucina, lisina, metionina e fenilalanina. Questi aiutano a ridurre il colesterolo cattivo (LDL) e stimolano il fegato a produrre più lecitina, che aiuta a depurare l'organismo dai composti pesanti.

Avena Pancake è un prodotto molto versatile, può essere utilizzato per la preparazione di fitness food alternativi per la dieta, quali dolci proteici e porridge proteici in quanto il prodotto essendo già aromatizzato si presta per essere combinato con proteine in polvere senza l'aggiunta di zuccheri semplici. L'assenza di glutine e lattosio costituisce un punto di forza del prodotto.

Punti di forza del prodotto:

- Polvere solubile pratica per i pancake;
- Contiene 4% di fibre solubili;
- Con farina d'avena senza glutine;
- Mantiene bassa la glicemia;
- Senza zuccheri aggiunti e senza dolcificanti.

Formulazione:

Nocciola: Farina di avena aglutinata (senza glutine) 96%, aromi.

Informazioni nutrizionali: rif.gusto nocciola

Valori medi	100 g	Per 50 g
Energia	1575 kJ / 373 kcal	787 kJ / 186 kcal
Grassi	6 g	3 g
di cui acidi grassi saturi	1,2 g	0,6 g
Carboidrati	66 g	33 g
di cui zuccheri	3 g	1,5 g
Fibre	4,8 g	2,4 g
Proteine	12 g	6 g
Sale	0 g	0 g

Prima

Durante

Dopo

Per Colazione

Per Spuntino

SUPER FOOD Protein Cream

formato: Barattolo da 300 g

confezione: Singola

gusti: Caramello Salato, Cioccolato Fondente, Gianduia con Granella di Nocciola, Nocciola Bianca, Tiramisù

GLUTEN FREE

LACTOSE FREE

NATURAL FLAVOURS

VEGETARIAN APPROVED

NO SUGAR

Cos'è:

Protein Cream, è una gustosa crema proteica ad **alto contenuto di proteine del siero del latte senza lattosio e senza zuccheri**, perfetta per condire i pancake proteici.

Protein Cream è il prodotto ideale per una colazione o una pausa in linea con uno stile di vita sano ed equilibrato senza rinunciare al gusto. Si tratta di una crema spalmabile iperproteica, low carb **senza zuccheri**, ideale per essere assunta anche da chi segue una dieta dimagrante.

Protein Cream è ideale in tutte le diete ipocaloriche a basso apporto di zuccheri, un prodotto delizioso che abbina al gusto una componente proteica con pochissime calorie.

Le proteine del siero di latte sono particolarmente ricche di aminoacidi essenziali e per tanto favoriscono la crescita muscolare, essendo abbinata alla crema al gusto di cacao danno un senso di sazietà senza alterare la glicemia nel sangue.

Punti di forza del prodotto:

- Crema spalmabile iperproteica low carb;
- Contiene 25% di proteine del siero lactose-free;
- Senza olio di palma;
- Mantiene bassa la glicemia;
- Senza zuccheri.

Informazioni nutrizionali: rif.gusto Caramello salato

Valori medi	100 g	PER 20g (due cucchiaini)
Energia	500 Kcal/ 2092 kJ	100 Kcal/ 418,4 kJ
Grassi	36 g	7,2 g
Di cui acidi grassi saturi	13 g	2,6 g
Carboidrati	36 g	7,2 g
Di cui zuccheri	0 g	0 g
di cui polioli	36 g	7,2 g
Fibre	2,8 g	0,56 g
Proteine	21 g	4,2 g
Sale	0,53 g	0,11 g

Formulazione:

Caramello salato: Edulcorante: edulcorante: maltitolo, proteine del siero di latte (lactose free), olio di girasole, olio di cocco, inulina, emulsionante: lecitine, aromi, sale.



gusto: Caramello salato



gusto: Fondente



gusto: Gianduia con granella di Nocciola



gusto: Nocciola Bianca



gusto: Tiramisù



Prima

Durante

Dopo

Per Colazione

Per Spuntino

formato: Barattolo da 300 g
 confezione: Singola
 gusti: Crema d'arachidi

SUPER FOOD Peanut Butter

GLUTEN FREE

LACTOSE FREE

NATURAL FLAVOURS

VEGETARIAN APPROVED

LOW SUGAR



gusto: Crema di Arachidi

Cos'è:

ProAction **Peanut Butter** è una deliziosa Crema d'arachidi spalmabile, **ricca di Proteine e Grassi** Insaturi (buoni e salutari per il nostro organismo), **con aggiunta di Taurina e Vitamina E**.

La ProAction **Peanut Butter** è ottenuta per macinazione da **arachidi pelate e tostate**, con ingredienti esclusivamente naturali, senza coloranti né conservanti. È un'ottima fonte di **grassi saturi Omega 3 e Omega 6**, nonché di **proteine vegetali**, estremamente importanti per la dieta dello sportivo. 100g di Peanut Butter contengono il **26% di Proteine**.

ProAction **Peanut Butter** è inoltre addizionata con Vitamina E e **Taurina**. La Taurina in particolare fornisce un effetto stimolante in grado di migliorare le prestazioni fisiche e mentali in caso di stress. L'integrazione della Taurina è specialmente rilevante nella dieta dello sportivo in quanto apporta evidenti benefici alle performance atletiche.

ProAction **Peanut Butter** è un'ottima scelta per una colazione ricca di gusto, proteine e grassi buoni.

Punti di forza del prodotto:

- Fonte di Proteine Vegetali e Grassi Insaturi;
- Con Taurina e Vitamina E;
- A basso contenuto di zuccheri;
- Ricco di fibre;
- Senza Glutine e naturalmente privo di lattosio.

Informazioni nutrizionali:

Valori medi	100 g	%NRV	PER 20g (due cucchiaini)	%NRV
Energia	606 Kcal/ 2536 kJ		121,2 Kcal/ 507,2 kJ	
Grassi	50 g		10 g	
Di cui acidi grassi saturi	7,1 g		1,42 g	
Carboidrati	8,5 g		1,7 g	
Di cui zuccheri	3,1 g		0,62 g	
Fibre	9,0 g		1,8 g	
Proteine	26 g		5,2 g	
Sale	0,01 g		0,002 g	
Vitamina E	45 mg	375	9 mg	75
Taurina	1000 mg		1000 mg	

NRV: Valore nutrittivi di riferimento giornaliero (adulti) Reg EU n. 1169/2011

Formulazione:

Arachidi pelate tostate e macinate, taurina, vitamina E (acetato di DL - alfa - tocoferile). Può contenere soia, latte e derivati, noci, nocciole, mandorle e pistacchi.



Strategia di Integrazione

Il mondo del fitness è molto vario, caratterizzato da **differenti obiettivi**: da coloro che desiderano dimagrire, dal culturista, fino a chi semplicemente si vuole mantenere un po' attivo. L'**integrazione**, in sinergia con il giusto programma alimentare, se sfruttata correttamente può dare un grosso aiuto nel raggiungere l'obiettivo prefissato; per questo motivo è fondamentale comprendere in che modo questa ci possa dare una mano.

L'integratore che non deve mai mancare nel mondo del fitness, indipendentemente dall'obiettivo, è la **creatina**, infatti è il prodotto **più efficace**, a disposizione in commercio, per aumentare la capacità di esercizio ad **alta intensità** e la **massa muscolare**. L'ipertrofia muscolare non dipende direttamente dall'assunzione di creatina ma è conseguenza di una qualità di allenamento migliore.

Un altro integratore con prove scientifiche consolidate sono le **proteine in polvere**. Le **Whey** (o proteine del siero del latte) possiedono una qualità elevata grazie al loro contenuto di aminoacidi. Per tutti gli appassionati del fitness che praticano allenamenti intensi e frequenti, il fabbisogno proteico aumenta a circa **1,4-2,0 g di proteine** per chilogrammo di peso corporeo al giorno.

Le proteine assunte dopo l'allenamento intervengono nei processi di riparazione del tessuto muscolare e di ipertrofia. Durante i periodi di restrizione calorica questo nutriente sostiene la perdita di peso. Inoltre, per raggiungere la quota proteica prefissata, durante il giorno, è possibile inserire negli spuntini delle **barrette proteiche** con circa 30%-40% di proteine. Le barrette proteiche ProAction sono formulate con un'alta tecnicità, che permette di avere un ottimo bilanciamento tra proteine, gusto e kcal.

I **BCAA** sono i **tre aminoacidi ramificati** facenti parte della categoria degli essenziali, cioè tutti quelli che il nostro corpo non può sintetizzare. I BCAA possono essere assunti prima dell'allenamento per attenuare la sensazione di fatica, oppure per chi svolge allenamenti molto intensi

intervengono nella **prevenzione del catabolismo muscolare**.

L'HMB è un metabolita dell'aminoacido ramificato leucina, questo può essere utile per accelerare il recupero dopo un allenamento intenso, così da non ridurre la frequenza degli allenamenti. Per tutti i neofiti e gli anziani che svolgono attività con i pesi l'**HMB è efficace nell'aumento della massa muscolare**. Infine aiuta a prevenire il catabolismo muscolare in periodi di restrizione calorica.

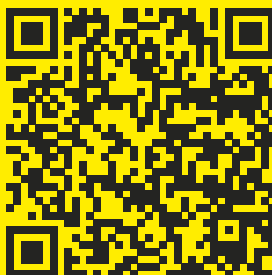
Per tutti coloro che ricercano un incremento della muscolatura e delle prestazioni, la **beta-alanina** può offrire il suo aiuto. Consumata per un periodo prolungato, quindi non in acuto, aumenta la quantità di **carosina** che funge da tampone del pH muscolare, in questo modo permette di **ridurre la fatica e permette di allenarsi con maggiore intensità aumentando il carico di lavoro**.

Il multivitaminico è un integratore che diventa importante quando si affronta un **periodo di dieta ipocalorica** per gestire un dimagrimento e quando l'alimentazione è carente di frutta e verdura. L'assunzione inadeguata di vitamine e minerali può portare a una carenza corporea o tissutale compromettendo la salute e le prestazioni dell'allenamento.

Infine gli Omega 3, un integratore che va assunto per uno stato di **salute generale**. Questi acidi grassi essenziali intervengono nell'integrità delle membrane dei tessuti muscolari, cardiaci e cerebrali, inoltre attraverso la loro azione antiinfiammatoria aiutano il recupero dopo l'allenamento.

Una perfetta strategia d'integrazione deve essere strutturata in base alle esigenze specifiche della singola persona.

Richiedi il tuo piano d'integrazione gratuitamente su ProAction.it grazie al servizio ProAction Consiglia



Fitness



Merchandising





T-shirt ProAction



Felpa - Hoodie - ProAction



Cappellino ProAction

Accessori



Borsone Palestra ProAction



Shaker 500ml



Asciugamano Proaction



Pills Box



AC106
Buff ProAction



Borraccia ProAction 500ml

aceo RUN ROME THE MARATHON

PRO Action

02:50:15
SUUNTO

aceo

PRO Action

aceo aceo

aceo

Joma



on®

RUN ROME
aceo THE MARATHON

joma aceo

REGIONE LAZIO

ROMA

HONDA

MASSIGEN

upim

Action

RADIO 105

autostrade per l'Italia

infront

Corriere dello Sport

Italia Marathon Club

ion®



a

“In Italia **20 milioni di persone** praticano almeno un’attività sportiva”

Farmacia dello Sportivo



“Sfrutta al meglio le potenzialità del tuo target con la Category Sport dedicata al supporto dell’attività fisica”

Category Sport

Inserimento di un impianto con una gamma completa per tutte le esigenze degli sportivi.



Formazione

Formazione del tuo personale sulla nutrizione e integrazione sportiva, nonché sui prodotti ProAction.



Consulenze Personalizzate

Organizzazione di giornate di consulenza personalizzata rivolta a tutti i tuoi clienti, presso la tua sede.



ProAction Consiglia

Servizio di consulenza digitale per permettere ai tuoi clienti di ricevere un piano d’integrazione gratuito e realizzato dai dottori della Ricerca&Sviluppo ProAction.



Allestimento Personalizzato

Mettiamo a tua disposizione materiale di comunicazione e studiamo insieme a te il migliore allestimento.



farmacia dello
Sportivo

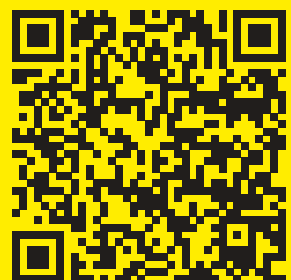


CART 89
Totem autopartente 156x57cm



STAND UP DA BANCO
A4 in Forex autopartente

Provalo subito!
Inquadra il QR Code:



**SCOPRI I
PRODOTTI
PER IL
TUO
SPORT**



PROACTIONPRODUCT FINDER





CART89
Totem da terra F.D.S.
156x57cm



EXP48
expo ProAction
142x46,8x31,5cm



EXP39
cestone da terra ProAction



CART90
cornice scaffale I'm Pro
35x29cm



EXP36
expo ProAction
145x68x37cm



DEP98
A4

CART87
cavaliere da banco
12x15cm



CART96
Totem da terra
156x57cm

Materiali P.O.P.



PROACTION.IT

ProAction srl, via E. Bernardi, 5
35020 Maserà di Padova (PD)
Tel. +39 049 8961810 - proaction.it

© [proaction.official](https://www.facebook.com/proaction.official) - proaction.it 