

3:1 PRO Recovery ST

RECUPERADOR PREMIUM CON CERTIFICADO ANTI-DOPING Y ESTUDIO CIENTÍFICO*

VAINILLA

- Con 2 fuentes de Carbohidratos y de Proteínas
- Con un plus de Glutamina (Kyowa Quality®)
- Con estudio científico* propio que garantiza su eficacia
- **Con certificado Anti-Doping por Informed-Sport**
- Fácil absorción y delicioso sabor



**Sin
Gluten**

3:1 PRO Recovery ST es un recuperador ÚNICO de la más alta calidad que aporta todos los nutrientes necesarios para optimizar la recuperación en deportes en los que predomina la fuerza-resistencia.

Su eficacia atenuando la pérdida de rendimiento, la fatiga y acelerando tanto la recuperación como la función muscular post-entrenamiento está demostrada científicamente por la Universidad de Greenwich (Naclerio, F. et al., JSCR. 2.020)*.

Estos resultados se consiguen porque **3:1 PRO Recovery ST** tiene una mezcla premium de los mejores ingredientes:

- **Hidratos de Carbono:** combina 2 fuentes de alto índice glucémico, Dextrosa y Maltodextrina, en ratio 1/1, lo que es ideal para optimizar los procesos de recuperación energética (reposición del glucógeno) después de la actividad física (Mata, F. et al., Revista Euroamericana de Ciencias del Deporte. 2.018).
- **Proteínas:** combinación ÚNICA de 2 fuentes de proteínas hidrolizadas (pre-digeridas) de rápida absorción, como son el hidrolizado de carne de vacuno (All Beef®) y el hidrolizado de aislado de proteína de lactosuero (Optipep® Sport 90). Estas fuentes de proteínas son de rápida asimilación (Wilson, J. et al., JISSN. 2.006; Naclerio, F. et al. En estudios preliminares de la calidad y composición de la materia prima All Beef® (2.015) a partir de Pennings, B. et al., AJCN. 2.013) y altas en aminoácidos esenciales por lo que favorecen los procesos de recuperación muscular post-entrenamiento.

- También le hemos añadido **L-Glutamina**, debido a que este aminoácido, entre otras funciones, parece mejorar el funcionamiento del sistema inmunológico debido a que les sirve como combustible (Calder, P.C. et al., AA. 1.999), principalmente a los macrófagos y a los linfocitos.

En relación a lo anterior, la propia suplementación con proteínas de lactosuero (whey) e hidrolizada de carne (All Beef®) puede beneficiar también al sistema inmune ya que, por un lado, los aminoácidos de la proteína de lactosuero son señalizadores, que, entre otros, regulan la función de los linfocitos (Bumrungpert, A. et al., JMF. 2018) y, por otro lado, la proteína de carne All Beef® ha demostrado una mayor respuesta adaptativa del sistema inmune, al ingerirse junto con carbohidratos, por disminución del HNP1-3 (marcador de inmunidad humoral), lo que indica un menor riesgo de infección (Naclerio, F. et al., JAP. 2.016).

Esta matriz de ingredientes está especialmente diseñada para tener una absorción óptima y que la llegada de todos sus nutrientes, a las células musculares, sea rápida y efectiva.

Y como todos los productos de Crown Sport Nutrition® con un sabor y digestibilidad espectaculares.

*Naclerio, F. y col. *Effects of a multi-ingredient beverage on recovery of contractile properties, performance, and muscle soreness after hard resistance training sessions. The Journal of Strength & Conditioning Research. Feb. 2.020.*

Modo de empleo: mezclar 59 g (aprox. 1,5 cazos) o un sobre monodosis (50 g) en 300 ml de agua o bebidas dulces, agitar bien y tomarlo inmediatamente después del entrenamiento para favorecer la recuperación energética y muscular. No es 100% hidrosoluble debido a la propia naturaleza del concentrado proteico de carne All Beef. Agitar ligeramente antes de cada ingesta.

Ingredientes: (34%) Dextrosa, (34%) maltodextrina, (15%) hidrolizado de aislado de proteína de suero de **leche** (Opti-pep® Sports 90) (emulgente: lecitina de **soja**), (14%) hidrolizado de concentrado de carne de vacuno (All Beef®), (1,7%) L-glutamina (Kyowa Quality®), aroma y edulcorantes: sucralosa y acesulfamo-K. Contiene **leche** (incluida **lactosa**) y **soja**.

Consejos profesionales:

- Para potenciar los procesos de recuperación se recomienda añadir al batido unos 5 g de monohidrato de creatina en polvo (**Creatine Monohydrate**).
- Para potenciar los procesos de recuperación muscular, en sesiones con mayor desgaste muscular, se recomienda la co-ingesta adicional de una toma de **BCAA's 2:1:1 Instant**.

Sabores disponibles: Vainilla.

Formatos disponibles: Bote de 590 g (10 porciones de 59 g) y sobres monodosis de 50 g.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	Por 100 g	%VRN*	Por porción de 59 g	%VRN*	Por porción de 50 g	%VRN*
Energía	1.601 kJ		945 kJ		800 kJ	
	377 kcal		222 kcal		189 Kcal	
Grasas	1,4 g		0,8 g		0,7 g	
• de las cuales saturadas	0,7 g		0,40 g		0,3 g	
Hidratos de Carbono	64 g		38 g		32 g	
• de los cuales azúcares	33 g		20 g		17 g	
Proteínas	27 g		16 g		14 g	
Sal	0,24 g		0,14 g		0,12 g	
L-Glutamina añadida	1.700 mg		1.003 mg		850 mg	
VITAMINAS						
Vitamina B12	0,49 µg	20	0,29 µg	12	0,25 µg	10
Niacina (Vit. B3)	17 mg	106	9,80 mg	61	8,3 mg	52
MINERALES						
Fósforo	153 mg	22	90,2 mg	13	76,4 mg	11
Hierro (hemo)	2,5 mg	18	1,50 mg	11	1,2 mg	9
Zinc	2,9 mg	29	1,7 mg	17	1,4 mg	14

*%VRN: Valores de Referencia de Nutrientes



crownsportnutrition.com

info@crownsportnutrition.com

[@crownsportnutrition](https://www.instagram.com/crownsportnutrition)

[crownsportnutrition](https://www.facebook.com/crownsportnutrition)

[@crownsnutrition](https://www.twitter.com/crownsnutrition)

[Crown Sport Nutrition](https://www.linkedin.com/company/crown-sport-nutrition)

Colaboradores:

