

Energy Gel + Caffeine

GEL ENERGÉTICO TÉCNICO CON AMINOÁCIDOS, ELECTROLITOS Y UN PLUS DE CAFEÍNA.

COLA

- Mezcla de carbohidratos en ratio 2:1:1 (Maltodextrina:Dextrosa:Fructosa)
- Con 64 mg de Cafeína por gel
- Con un plus de aminoácidos ramificados (BCAA), Arginina y Taurina
- Con minerales de fuentes asimilables
- Textura líquida con increíble sabor y digestibilidad
- Apto para Veganos



Energy Gel+Caffeine es un gel de la más alta calidad con una composición premium que aporta todos los ingredientes necesarios para mejorar el rendimiento en tus entrenamientos y competiciones. Además lo hemos desarrollado con una textura fluida que no te costará tragar y minimizará los problemas gastrointestinales.

Contiene una matriz idónea de tres fuentes de **hidratos de carbono**, Maltodextrina, Dextrosa y Fructosa, en ratio 2:1:1. Se ha demostrado que la ingesta de carbohidratos durante la práctica deportiva mejora el rendimiento (Cermak, N.M. et al., SM. 2.013; Pochmuller, M. et al., JISSN. 2.016). Además si el ejercicio es prolongado (> 2,5 h) se ha demostrado que tomar carbohidratos que se absorben por diferentes transportadores celulares (conocidos como GLUT) es la única forma de aumentar la tasa de asimilación y oxidación de hidratos de carbono exógenos por encima de los 60 g/hora (Currell, K. et al., MSSE. 2.008; Earnest, C.P. et al., JSCR. 2.004). Además, algo que poca gente conoce y/o muchos olvidan, es que el consumo de carbohidratos exógenos, durante la actividad física, minimiza los efectos inmunosupresores que produce el ejercicio intenso (Nieman, D.C. et al., EIR. 1.998).

Pero además de la combinación de carbohidratos nuestra extraordinaria fórmula cuenta con más valores añadidos ya que también le hemos incorporado:

- **Minerales:** más conocidos como **electrolitos** o sales, sobre todo el **sodio (Na)**, que es el que más perdemos con el sudor y es fundamental para mantener la hidratación durante la actividad física (cada gel aporta aprox. 110 mg) (Panel NDA. EFSA Journal. 2.011). También aportan **potasio (K)** y **magnesio (Mg)**, cuya pérdida podría estar implicada en la aparición de calambres musculares, además han sido añadidos en forma de sales altamente biodisponibles, como por ejemplo, el citrato de magnesio.
- **Aminoácidos ramificados (BCAA):** se ha demostrado que la ingesta de estos aminoácidos junto con los

carbohidratos durante el entrenamiento disminuye los marcadores de daño muscular (Valentine, R.J. et al., IJS-NEM. 2.008). También los aminoácidos ramificados son altamente oxidados por el músculo, es decir, son utilizados como fuente de energía disminuyendo la utilización del glucógeno en favor de las grasas. Además la ingesta de estos aminoácidos durante el ejercicio disminuye el Síndrome de Fatiga Central (SFC), es decir, reduce la producción de Serotonina (neurotransmisor relacionado con los síntomas de cansancio y el estado de ánimo) (Kerksick, C.M. et al., JISSN. 2.018).

- **Arginina:** este aminoácido además de ser un precursor del Óxido Nítrico (ON), reduce la concentración de lactato y mejora la capacidad aeróbica. Además al ser un aminoácido glucogénico el músculo lo puede utilizar como una fuente de energía extra.
- **Taurina:** entre otros, tiene efectos antioxidantes, metabólicos y ergogénicos (Galloway, S.D.R. et al., JAP. 2.008). Su ingesta junto al resto de ingredientes ha demostrado mejorar la resistencia muscular durante el ejercicio (Hoffman, J.R. et al., JCSR. 2.008). Estabiliza las membranas celulares colaborando a pasar a través de ellas al potasio, sodio, calcio y magnesio (Bouckenooghe, T. et al., CNMC. 2.006).
- **Cafeína y Guaraná:** le hemos añadido cafeína (en forma pura y como Guaraná), el ingrediente más efectivo para la mejora directa del rendimiento, tanto de resistencia como de fuerza (Grgic, J. et al., BJSM. 2.019), la cafeína. Ésta además de activar el Sistema Nervioso Central (SNC), retrasa la fatiga y optimiza el uso de los combustibles celulares (glucógeno y grasa). Pero lo más importante es que mejora la contracción muscular (Lopes, J.M. et al., JAP. 1.983), de ahí su eficacia sobre todo cuando empieza la fatiga.

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

Ingredientes con Cafeína (Cola): Agua, maltodextrina, dextrosa, fructosa, aminoácidos ramificados (BCAA) (L-leucina, L-isoleucina, L-valina), corrector de acidez: ácido cítrico; aromas, sal marina, citrato de magnesio, L-arginina, L-aurina, guaraná (Paullinia cupana), cafeína, cloruro potásico, conservador: sorbato potásico.

Modo de empleo: tomar un gel aproximadamente cada 45 minutos de actividad física.

Consejos profesionales:


- **Si tomas también Isodrink & Enegy:** ingerir un gel aproximadamente cada hora de actividad física. A partir de las 3 horas, ingerir un gel cada 30 minutos (2 geles/hora).
- **Si NO tomas Isodrink & Enegy:** ingerir un gel aproximadamente cada 30 minutos (2 geles/hora) de actividad física. A partir de las 3 horas, ingerir un gel cada 20 minutos (3 geles/hora).
- En este caso, como recomendación profesional para evitar la deshidratación, te sugerimos la ingesta de aproximadamente 1 cápsula de PRO Salt Caps cada 60 – 90 minutos de actividad física.
- **Si NO tomas Isodrink & Enegy y quieres combinarlos con nuestras Energy Bar:** ingerir un gel aproximadamente cada 30 minutos (2 geles/hora) de actividad física. A partir de las 3 horas, ingerir un gel cada 20 minutos (3 geles/hora). Pero si los combinas con nuestras Energy Bar, puedes sustituir o ir alternando una barrita con un gel. Y si eliges nuestras Salty Energy Bar (barritas saladas) podrías eliminar la ingesta de la cápsula de PRO Salt Caps.

Sabores disponibles CON cafeína: Cola y Frutos rojos. / **Sabores disponibles SIN cafeína:** Limón y Naranja

Formatos disponibles: geles de 40 g y cajas de 12 geles.

| INFORMACIÓN NUTRICIONAL | Por 100 g | por gel (40g) |
|---------------------------|----------------------|--------------------|
| Energía | 1.113 kJ 262 kcal | 445 kJ 105 kcal |
| Grasas | 0,00 g | 0,00 g |
| • de las cuales saturadas | 0,00 g | 0,00 g |
| Hidratos de Carbono | 63,6 g | 25,4 g |
| • de los cuales azúcares | 34,6 g | 13,8 g |
| Proteínas | 1,80 g | 0,72 g |
| Sal | 0,69 g | 0,28 g |
| Cafeína total | 160 mg | 64,0 mg |
| Leucina | 500 mg | 200 mg |
| Isoleucina | 250 mg | 100 mg |
| Valina | 250 mg | 100 mg |
| Taurina | 300 mg | 120 mg |
| Arginina | 300 mg | 120 mg |
| Sodio | 276 mg | 110 mg |
| Potasio | 50,0 mg | 20,0 mg |
| Magnesio | 108 mg | 43,0 mg |




 crownsportnutrition.com

 info@crownsportnutrition.com

 @crownsportnutrition

 crownsportnutrition

 @crownsnutrition

 Crown Sport Nutrition

Colaboradores:

