CROWN SPORT NUTRITION

INFORMED SPORT

Producto con certificado antidoping

Isodrink & Energy

BEBIDA DEPORTIVA DE REPOSICIÓN CON UN PLUS DE AMINOÁCIDOS

NARANJA MANDARINA

- Mezcla de carbohidratos en ratio 2:1:1 (Dextrosa:Maltodextrina:Fructosa)
- Con un plus de Aminoácidos Ramificados (BCAA) y L-Glutamina (Kyowa Quality®)
- Con minerales de fuentes asimilables
- **Con certificado antidoping por Informed-Sport**
- Increíble sabor y digestibilidad
- Apto para Veganos y libre de alérgenos

INFORMED SPORT BANNED SUBSTANCE TESTED EVERY BATCH

VEGAN

LIBRE DE ALÉRGENOS

Isodrink & Energy es una bebida deportiva en polvo de la más alta calidad y con una composición premium que aporta todos los ingredientes necesarios no sólo para mantener sino para mejorar el rendimiento en tus entrenamientos y competiciones.

Está demostrado que la reposición de fluidos junto con la de hidratos de carbono y electrolitos (sales minerales) durante el ejercicio puede evitar la deshidratación y, por lo tanto, retrasar la fatiga, lo que se traduce en una mejora del rendimiento (Wagenmakers, A.J., et al. JAP. 1.993).

Ingerir sólo agua para reponer los fluidos perdidos no vale, ya que, se puede producir una dilución del plasma sanguíneo y consecuentemente un descenso de la osmolalidad y los electrolitos, es decir, que conseguimos el efecto inverso al deseado. Al igual que utilizar una bebida con una alta concentración de minerales tampoco nos vale, ya que, se produce el efecto contrario al anterior, esto es, que hay un aumento de la osmolalidad plasmática, consecuentemente se reduce la tasa de sudoración y, por lo tanto, una reducción en la capacidad de termorregulación, es decir, que aumenta nuestra temperatura corporal (Gregor, R.J. et al., Oxford: Blackwell Science; 2.000), lo que no sólo reduce el rendimiento sino que pone en riesgo nuestra salud.

Isodrink & Energy contiene una matriz idónea de tres fuentes de **hidratos de carbono**, Dextrosa, Maltodextrina y Fructosa, en ratio 2:1:1. Se ha demostrado que en ejercicios prolongados (a partir de 1,5 h) el uso de carbohidratos que se absorben por diferentes sistemas de transporte (conocidos como G LUT) facilitan el vaciado gástrico y la absorción de líquidos y además 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). También, 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).

Los **minerales**, más conocidos como **electrolitos** o **sales**, además de los beneficios ya comentados, mejoran también el efecto antidiurético, por lo tanto, se elimina menos líquido por parte del riñón y como consecuencia se mejora la hidratación (Coso, J.D. et al., APNM. 2.008).
El más importante es el **sodio (Na)**, porque es el que más perdemos con el sudor y es fundamental para mantener la hidratación durante la actividad física (Panel NDA. EFSA Journal. 2.011). También aporta **potasio (K)** en proporciones adecuadas y en formato altamente asimilable, el citrato de potasio.

Al ser una fórmula muy técnica y avanzada y que vale tanto para principiantes como para los más experimentados, le hemos incorporado **Aminoácidos Ramificados (BCAA) y Glutamina**, porque 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., IJSNEM. 2.008). También los **aminoácidos ramificados (BCAA)** especialmente la Leucina, 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 cerebral de Serotonina (neurotransmisor relacionado con los síntomas de cansancio y el estado de ánimo) (Kerksick, C.M. et al., JISSN. 2.018). Además, la ingesta de **Glutamina** ha demostrado reducir las molestias gastrointestinales durante el ejercicio, por una mejor permeabilidad intestinal.

A modo de resumen y como conclusión, según dice la ciencia, podemos afirmar que los atletas deben ingerir soluciones de carbohidratos y electrolitos para mantener los niveles de glucosa en sangre, prevenir la deshidratación y reducir los efectos inmunosupresores durante la actividad física intensa (Kerksick, C.M. et al., JISSN. 2.018).

Y sin olvidar que **Isodrink & Energy** es 100% seguro al tener la **certificación antidoping por el Informed-Sport.**

Ingredientes (Naranja): Dextrosa, maltodextrina, fructosa, L-glutamina (Kyowa Quality®), L-leucina (Kyowa Quality®), acidulante: ácido cítrico; aromas, cloruro sódico, citrato de potasio, L-isoleucina (Kyowa Quality®), L-valina (Kyowa Quality®), antiaglomerante: dióxido de silicio; colorante: beta-apo-8´-carotenal (C30); edulcorante: sucralosa.

Modo de empleo: Mezclar 32 g de polvo (aprox. 2 cazos rasos) con 400 ml de agua. Tomarlo preferiblemente durante la práctica deportiva.

Consejos profesionales:
- Para optimizar la hidratación se recomienda hacer la ingesta de una porción entre 1 hora y 45 minutos antes de la práctica deportiva.
- **Para esfuerzos superiores a 1 hora:** para mantener la glucemia se recomienda además ingerir un gel o una barrita aproximadamente cada hora de actividad física. A partir de las 3 horas, ingerir un gel y/o barrita cada 30 minutos (2 geles y/o barrita por hora).
- **Si el ambiente es muy caluroso y/o húmedo:** para mantener una correcta hidratación se recomienda además ingerir aproximadamente 1 cápsula de PRO Salt Caps cada 60 – 90 minutos de actividad física.

Sabores disponibles: Limón, Frutos Rojos y Naranja-Mandarina

Formatos disponibles: Bote de 640 g (20 porciones) y sobres monodosis de 32 g

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	Por 100 g		%VRN*	Por toma (32 g)		%VRN*
Energía	1548	kJ		494	kJ	
	364	kcal		116	kcal	
Grasas	0,0	g		0,0	g	
• de las cuales saturadas	0,0	g		0,0	g	
Hidratos de Carbono	82	g		26	g	
• de los cuales azúcares	60	g		19	g	
Proteínas	7,5	g		2,4	g	
Sal	1,8	g		0,58	g	
MINERALES:						
Cloruro	1093	mg	137	350	mg	44
Potasio	472	mg	24	151	mg	7,6
Sodio	725	mg		232	mg	
AMINOÁCIDOS						
Aminoácidos ramificados totales (BCAAs) (ratio 2:1:1)	5,00	g		1600	mg	
• de los cuales Leucina	2,50	g		800	mg	
• de los cuales Isoleucina	1,25	g		400	mg	
• de los cuales Valina	1,25	g		400	mg	
L-Glutamina	2,50	g		800	mg	

*%VRN: Valores de Referencia de Nutrientes

CROWN SPORT NUTRITION

crownsportnutrition.com
info@crownsportnutrition.com
@crownsportnutrition
crownsportnutrition
@crownsnutrition
Crown Sport Nutrition

Colaboradores:
UNIVERSITY of GREENWICH
Universidad Francisco de Vitoria UFV Madrid
ASCEND
G-SE