

## RECUPERO

### KE DURANCE



PRIMA

DURANTE

DOPO

**KE DURANCE** è un integratore a base di carboidrati, BCAA, glutammina, sali minerali e vitamine perfettamente solubile e di ottimo sapore, studiato appositamente per il **recupero rapido dopo gara o allenamenti nelle attività aerobiche**. La sua composizione è data da un mix di carboidrati che ripristinano le riserve di glicogeno e da aminoacidi come BCAA e glutammina, che permettono sia la ricostruzione muscolare che un'azione disintossicante.

**PERCHE' UTILIZZARE KE DURANCE:** Permette all'atleta di recuperare più rapidamente dalle fatiche derivanti dalle sessioni di allenamento/gara, velocizzando il ripristino delle riserve energetiche.

**GUSTO:** limone, arancia

**DOSAGGIO:** 1 busta in 500 ml di acqua dopo l'attività fisica

#### Informazioni aggiuntive

CONSUMO	<i>Dopo l'attività sportiva</i>
Tipologia Sportiva	<i>CICLISMO, NUOTO, RUNNING, TRIATHLON, CALCIO, TENNIS</i>
Tipologia	<i>senza glutine</i>



GLUTEN FREE

## INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	Per 100g	NRV	per dose*	NRV
Energia+	kj 1307		kj 327	
	kcal 307		kcal 77	
Grassi	0g		0g	
di cui acidi grassi saturi	0g		0g	
Carboidrati	75,7 g		18,82 g	
di cui zuccheri	40g		10g	
Proteine	0g		0g	
Sale	0.815 g		0.205 g	
di cui Sodio	0.326 g		0.082 g	
Vitamina C	226.2 mg	283%	56,6 mg	71%
Magnesio	283 mg	76%	70,8 mg	19%
L-Leucina	4320 mg		1080 mg	
L-Isoleucina	2160 mg		540 mg	
L-Valina	2160 mg		540 mg	
L-Glicina	1752 mg		438 mg	
L-Alanina	1752 mg		438 mg	
L-Glutammina	5000 mg		1250 mg	

\* pari a 25 g/500 ml

### Pool di aminoacidi glucogenetici: Glutammina - Leucina - Alanina - Valina - Glicina - Isoleucina

Aminoacidi bilanciati in percentuali ideali per il recupero ed evitare il catabolismo muscolare.

### Sodio

Tra i principali ioni persi con la sudorazione, la sua presenza è fondamentale nei processi cellulari e nel mantenimento della performance.

### Potassio

La sua presenza in ambiente intracellulare è fondamentale per la regolazione della sudorazione e dell'equilibrio idrico intra-extra cellulare.

### Magnesio

Indispensabile per la funzionalità del muscolo scheletrico, per il metabolismo energetico.

### Maltodestrine

L'assunzione di maltodestrine garantisce una facile digestione e ripristina le scorte di glicogeno muscolare.

### Fruttosio

È un carboidrato semplice a basso indice glicemico, viene assorbito e utilizzato velocemente, apportando una rapida fonte energetica.

### Destrosio

È un carboidrato semplice ad alto indice glicemico, viene assorbito e utilizzato velocemente, apportando una rapida fonte energetica.

### Vitamina C

È una delle vitamine più importanti, il suo spettro d'azione è molto ampio. Tra gli effetti più importanti: è attiva nella produzione di anticorpi, aumentando la resistenza dell'organismo; è un ottimo antiossidante (combatte i radicali liberi); entra nei processi di produzione dell'energia; favorisce l'assorbimento del ferro e di altri minerali (zincò, calcio, magnesio ecc.).

**INDICAZIONI D'USO:** ripristinare la funzionalità muscolare ed energetica, ottimizzare i processi di recupero.

**MODALITÀ D'USO:** una busta da 25 g in 500 ml di acqua, dopo l'attività sportiva

Nota: le informazioni contenute in questa scheda non intendono sostituire i consigli del medico, al quale spetta qualsiasi prescrizione ed indicazione terapeutica. Questo nota sono una guida informativa da non divulgare assolutamente al pubblico; riservata solamente alle persone qualificate nel settore della Medicina, Alimentazione e Farmacia (art. 6 comma 1 del D.L. 111 del 27.01.92)