



SPECIALE BASKET INTEGRATORI ALIMENTARI MADE IN ITALY

SYFORM

BASKET ED ENERGIA

Il **BASKET** è uno sport caratterizzato da un elevato dispendio plastico-energetico che richiede grande forza e resistenza. Durante una singola partita si calcola che un giocatore possa percorrere fino a 5 chilometri di distanza. Per il grande consumo calorico, la scelta di un'alimentazione bilanciata è una prerogativa essenziale nel basket. L'alimentazione, infatti, ha il compito di fornire all'organismo tutti i substrati energetici e le componenti strutturali essenziali come i carboidrati e le proteine. Durante lo sforzo, i processi fisiologici per la produzione di energia e per la contrazione muscolare inducono un aumento del fabbisogno nutrizionale che deve essere soddisfatto adeguatamente con la dieta. I sali minerali, le vitamine e gli antiossidanti contenuti nei cibi sono fondamentali nel mantenimento della corretta funzionalità dell'organismo e possono aiutare particolarmente nel recupero fisico. La pianificazione alimentare ha quindi una funzione strategica per il giocatore e ciò che viene assunto con la dieta ne influenza direttamente le performance atletiche. La perdita di liquidi e sali minerali attraverso la sudorazione è molto accentuata nella pallacanestro. All'interno di una partita sono previste numerose interruzioni, per esempio tra un quarto di gioco e l'altro e nei time-out tecnici; questo dà la possibilità all'atleta di reintegrare costantemente le sostanze perse. La reidratazione e il recupero dei sali minerali è fondamentale e può avvenire attraverso l'utilizzo di sport drink. La scelta di validi integratori può fare la differenza nel mantenimento delle prestazioni e nel contrastare l'affaticamento.

Il basket, per la tipologia di attività fisica richiesta, viene considerato una disciplina ad impegno misto aerobico-anaerobico alternato. Questo significa che fasi ad alta intensità (anaerobiche) sono intervallate da momenti di recupero che richiedono minore sforzo fisico (aerobiche). Nelle fasi anaerobiche gli zuccheri e la fosfocreatina contenuti nei tessuti muscolari forniscono all'atleta la potenza esplosiva necessaria, come per esempio durante gli scatti e nei salti massimali. L'energia metabolica viene custodita nell'organismo sottoforma di depositi di glicogeno nel muscolo scheletrico e nel fegato. Queste scorte energetiche sono abbastanza esigue, l'organismo produce all'incirca 400-500 g di glicogeno, non garantiscono una grande autonomia energetica e vengono esaurite velocemente durante le fasi anaerobiche. Nei momenti di recupero il metabolismo aerobico permette di ripristinare le scorte energetiche e combatte l'accumulo di acido lattico originatosi nei muscoli. Il consumo calorico per i giocatori di basket durante una partita di livello elevato è di circa 600-800 kcal/ora. Nel basket quindi la componente anaerobica ha un ruolo cruciale. Nella fase di possesso e in difesa sono essenziali i cambi di direzione, gli sprint, i salti, le accelerazioni e le decelerazioni, tutti movimenti ad alta intensità. Fondamentale è quindi l'abilità del muscolo di sviluppare una grande potenza in tempi brevissimi: e questo può avvenire solamente attraverso l'allenamento costante. In particolare, attraverso la preparazione atletica, si stimola lo sviluppo della forza fisica e della massa muscolare. Gli atleti maggiormente dotati si distinguono, oltre per le capacità tecniche, anche per un'agilità e un'esplosività superiori rispetto al giocatore medio. Parallelamente, l'allenamento della resistenza fisica e della capacità aerobica facilita il recupero dallo sforzo e favorisce la "ricarica" dell'organismo tra un sprint e l'altro. Il livello di resistenza di un'atleta è legato alla capacità di mantenere le prestazioni fisiche anche nella parte finale del match che spesso ne rappresenta il momento decisivo.

La composizione del fisico del giocatore di basket è determinata da diversi fattori. Uno dei predominanti è sicuramente l'altezza, essa non è modificabile dall'atleta, ma dipende soprattutto dalla genetica. Le altre componenti invece sono modulabili attraverso l'allenamento e la nutrizione. Riuscire a mantenere per tutta la durata della stagione agonistica il peso e la massa magra ideali, costituisce uno degli obiettivi fondamentali di qualsiasi atleta. I giocatori di basket devono adattare al meglio la propria strategia nutrizionale nei giorni di allenamento, e non, per poter massimizzare le prestazioni fisiche, tenere alta la concentrazione mentale e facilitare il recupero post-sforzo.

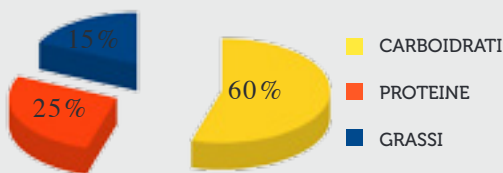
Una corretta idratazione è una prerogativa necessaria per poter evitare cali delle performance. Un allenamento intenso induce una grande perdita di liquidi e sali minerali con la sudorazione. Se la perdita non viene reintegrata durante lo sforzo e nei momenti successivi, si assiste ad un calo atletico. È stato verificato che la disidratazione influisce negativamente anche nella reattività mentale. Nel basket è necessario un alto livello di concentrazione in tutti i frangenti della partita; gli schemi di gioco e ciascun movimento nel campo richiedono una grande attenzione da parte dell'atleta. Inoltre, la freschezza mentale è funzionale alla capacità di tiro a canestro. Alcuni studi analizzano come sia importante bere regolarmente durante una competizione per mantenere alte le percentuali realizzative. Si consiglia di utilizzare un efficace integratore di liquidi contenente un dosaggio opportuno di sali minerali e possibilmente anche di carboidrati per mantenere costante il bilancio energetico.

Si ricorda, infatti, che gli zuccheri sono la fonte di energia fondamentale per il cervello.

I **carboidrati** assunti con la dieta rappresentano la fonte di energia principale dell'organismo. Possono essere classificati in base alla loro digeribilità e al loro assorbimento in zuccheri semplici e zuccheri complessi.

Gli zuccheri semplici sono contenuti nei cibi dolci oppure nel miele e nella frutta, sono sorgenti di energia immediata. Il loro consumo deve essere limitato negli atleti, in quanto, sebbene forniscano velocemente energia, questa - se non viene consumata dall'organismo - si trasforma rapidamente in grasso. I carboidrati complessi come l'amido contenuto nella pasta, nel riso e nelle patate rappresentano una fonte di energia disponibile a più lungo termine. Essi dovrebbero rappresentare la fonte energetica primaria per gli atleti, in quanto determinano un rilascio costante di zuccheri nel tempo e mantengono stabile la glicemia. Le **proteine** hanno un ruolo fondamentale per il giocatore di basket. Esse svolgono una funzione strutturale, sostengono la crescita muscolare e sono gli attori principali di qualsiasi processo biologico dell'organismo. Come è stato visto, le prestazioni fisiche, oltre alle capacità tecniche, sono uno degli aspetti principali che contraddistinguono gli sportivi ad alto livello. Tuttavia il solo allenamento non è sufficiente a determinare l'aumento della massa magra, bisogna intervenire nel processo con una dieta appropriata che soddisfi il fabbisogno proteico dell'atleta. La costruzione di nuove fibre muscolari può avvenire se nell'organismo sono presenti i componenti base del muscolo scheletrico, gli aminoacidi. Essi vengono assunti attraverso le proteine alimentari. Il fabbisogno proteico medio per un giocatore di basket si attesta a una quantità giornaliera di circa 1.4-1.7 g di proteine/Kg di peso. Per un giocatore di 85 kg corrisponde a circa 130 g al giorno. Non tutte le proteine sono qualitativamente identiche; nel processo di sintesi delle proteine muscolari hanno una funzione chiave le proteine nobili, cioè quelle più ricche in aminoacidi essenziali. Le proteine animali (carne, pesce, uova, formaggi) hanno una qualità nutrizionale superiore rispetto a quelle vegetali per il loro alto contenuto in aminoacidi essenziali, tra i quali i ramificati.

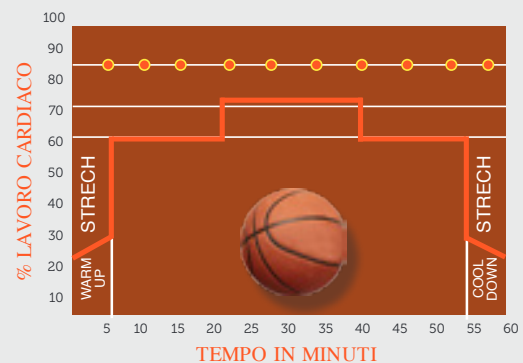
ALIMENTAZIONE BILANCIATA



I **grassi** rappresentano la seconda fonte energetica dell'organismo e costituiscono il materiale biologico per la sintesi di ormoni, membrane cellulari. Hanno un ruolo importante nel sistema immunitario, soprattutto nella risposta antinfiammatoria, e contribuiscono a migliorare il recupero. Sono da preferire sicuramente i grassi vegetali che hanno effetti benefici per il sistema cardiocircolatorio come i monoinsaturi (olio di oliva e frutti oleosi), gli Omega 3 e Omega 6 (salmone e noci), mentre sono da evitare i grassi saturi (lardo e grassi animali) e i grassi trans (margarina e cibi processati).

Un'alimentazione equilibrata prevede una ripartizione delle calorie assunte giornalmente tra i tre principali macronutrienti. La fonte energetica di elezione è rappresentata dai carboidrati che contribuiscono a circa il 55-60% delle calorie totali, mentre i grassi vegetali e le proteine rappresentano rispettivamente la fonte secondaria e terziaria.

SCHEMA: Rapporto intensità dello sforzo e fonti energetiche



VO₂ max > 85% : ANAEROBICO = CARBOIDRATI 100%

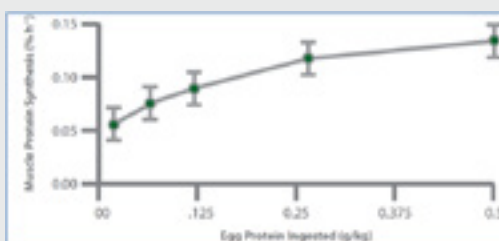
VO₂ max tra 60 e 85% : aerobico-anaerobico misto = CARBOIDRATI 70%+GRASSI 30%

VO₂ max <60% : AEROBICO=GRASSI 70%+CARBOIDRATI 30%

Il grafico analizza la fonte energetica utilizzata in base all'intensità dell'esercizio. A basse intensità (<60%) l'energia è fornita principalmente dai grassi. Per intensità superiori aumenta progressivamente l'ossidazione dei carboidrati. L'alimentazione e l'integrazione deve essere mirata alla tipologia di allenamento da affrontare. Nel basket la preparazione atletica include sicuramente l'allenamento della potenza muscolare con attività di tipo anaerobico. L'approccio consigliato quindi è di utilizzare un integratore a base di carboidrati che comprenda fonti energetiche con differenti velocità di assimilazione (REISPRINT o X-PLOSIV) da utilizzare a piccoli intervalli e brevi sorsi. La bevanda deve essere preparata con una concentrazione non superiore al 6% (30 g di polvere/500 ml) per massimizzare la velocità di assorbimento degli zuccheri. Durante una fase di allenamento meno intensa è meglio utilizzare carboidrati complessi a lenta assimilazione, che garantiscono un rifornimento costante e graduale di energia rispetto ai zuccheri semplici.

ANABOLISMO E CATABOLISMO PROTEICO

La crescita della massa magra è un processo complesso che può essere massimizzato grazie all'aiuto di un preparatore atletico, attraverso specifici programmi di allenamento ed un'adeguata alimentazione. Il metabolismo del muscolo è un fenomeno molto complesso e difficile da prevedere, il muscolo scheletrico va incontro a processi degradativi denominati CATABOLICI ("brucia" se stesso) e PROCESSI ANABOLICI che causano un aumento del trofismo muscolare. Entrambi sono influenzati da numerosi fattori. Generalmente durante sedute di allenamento lunghe ed intense il muscolo va incontro a catabolismo, mentre al termine dell'esercizio e durante le ore successive subentra l'anabolismo. Un sistema utile a favorire la crescita muscolare consiste nell'assumere aminoacidi al termine dell'esercizio; sono da privilegiare in particolare gli aminoacidi a catena ramificata (leucina, isoleucina e valina) e glutamina, che stimolano la sintesi proteica. Nel processo gioca un ruolo chiave la prima ora al termine dell'esercizio. In questo periodo, l'organismo deve essere nutrito con carboidrati semplici, per ripristinare le scorte di glicogeno del muscolo e del fegato e con proteine, utili alla ricostruzione e alla riparazione dei danni provocati dall'allenamento. La resintesi proteica è un fenomeno che dura anche per le 24 ore successive. Si è visto che una crescita muscolare ottimale si ottiene con l'assunzione di circa 0.25 g/kg di proteine entro 1 ora dal termine dello sforzo, come evidenziato dal grafico qui sotto. Per un uomo di 80 kg questo corrisponde ad una quantità di 20 g. Tra le proteine consigliamo quelle a rapido assorbimento come le siero-isolate del latte (20 grammi al giorno di DIAMOND WHEY in 200 ml d'acqua o latte magro).



INTEGRAZIONE

La comune alimentazione non sempre è in grado di soddisfare le esigenze nutrizionali del giocatore di basket. Spesso la preparazione atletica non è limitata al periodo pre-campionato, ma perdura tutto l'anno; inoltre, le partite provocano un elevato dispendio energetico e in alcuni periodi sono particolarmente concentrate. In questi casi risulta più complicato poter avere un tempo adeguato per il recupero fisico. Pertanto è difficile formulare in ogni situazione una programmazione alimentare che fornisca all'atleta il dosaggio ideale di macronutrienti, sali minerali, vitamine e antiossidanti. Maggiore è il dispendio fisico dell'atleta e più l'organismo necessita questi nutrienti. Tuttavia, i cibi appesantiscono il sistema digerente, sono complessi da digerire e contengono scorie che possono disturbare l'allenamento e la gara. Gli integratori alimentari contengono componenti importantissime per la dieta dello sportivo; essi sono preparati ad alta purezza e concentrazione. Per questo sono assimilabili in tempi brevissimi e possono essere utilizzati anche nel mezzo dell'esercizio. Riequilibrano le perdite a cui viene sottoposto l'organismo durante lo sforzo e ne ripristinano la normale funzionalità. Un'integrazione mirata può aiutare l'atleta nel miglioramento delle performance. Può aiutare nel potenziare la massa muscolare, nel migliorare l'esplosività dei movimenti, nell'aumento della resistenza all'esercizio. Gli integratori alimentari non sono prodotti farmaceutici e sostanze dopanti. Affinché siano più efficaci devono essere scelti in modo intelligente ed ottimale per le esigenze fisiche dell'atleta. La loro assunzione deve essere associata a grande forza di volontà, duro allenamento e spirito di sacrificio, ingredienti basilari per il raggiungimento di qualsiasi obiettivo.

GLI INTEGRATORI SYFORM

Gli integratori Syform garantiscono nutrienti di altissima qualità, sono formulati appositamente per massimizzare la performance durante l'allenamento e la gara. Lo sportivo può scegliere uno dei nostri prodotti in base alle sue esigenze, la linea degli integratori è completa e funzionale.

LINEE DI PRODOTTO



PROTEINE=STRUTTURA



AMINOACIDI=FORZA



CARBOIDRATI=ENERGIA



MICRONUTRIENTI

QUALITY CREATION

Creazione di formule contenenti ingredienti attivi supportati da studi clinici

Impiego di materie prime a marchio registrato o con brevetto di produzione



Selezione di estratti vegetali ottenuti con innovativi metodi di estrazione

Materie prime non sottoposte a irradiazione esenti da ogm, bse, glutine, zucchero, conservanti

Impiego di capsule vegetali Vegicaps®, compresse time-release, filmatura, gastroresistenza

Selezione di laboratori di produzione certificati

Certificazione di conformità microbiologica, organolettica e nutrizionale del prodotto finito



STRUTTURA E FORZA

I prodotti appartenenti a questa sezione sono particolarmente adatti a favorire l'aumento e l'efficienza della massa muscolare, indispensabili per una perfetta forma fisica in generale. Le proteine del latte in polvere, sono particolarmente utili per arricchire la colazione, effettuare nutrienti spuntini tra i pasti, sostituire in caso di necessità gli alimenti proteici.



BALANCE

PROTEINE DEL LATTE ad AZIONE RETARD + TONO + MASSA MAGRA

Proteine nobili del latte, caseine e sieroproteine isolate, ricche di aminoacidi essenziali, ad assorbimento graduale, "retard". Balance è ideale per potenziare la muscolatura, sostenere carichi di lavoro pesante e migliorare elasticità, tono e vigore muscolare. Altamente solubile e digeribile, è adatto per arricchire spuntini nutrienti.



NUTRISOY

PROTEINE ISOLATE DELLA SOIA

Proteine della soia **Supro®** Ogm free, per chi è intollerante alle proteine del latte. A rapida assimilazione. Favorisce l'aumento di forza, resistenza e volume muscolare. Tonifica i tessuti e stimola le difese immunitarie. Altamente assimilabile.



FRIRAM

FORZA MUSCOLARE

Integratore di aminoacidi ramificati **Kyowa**, tra i più qualitativi al mondo. Indispensabili tutto l'anno per garantire al muscolo massima efficienza ed energia. Gli aminoacidi risparmiano la massa muscolare, favoriscono il recupero, ma sono anche fortemente energetici e antifatica. Ideali in gara e nelle sedute di allenamento intenso.



CITROFOS

ENERGIA E POTENZA ESPLOSIVA

Integratore di creatina citrato **Creapture®** in buste monodose, la più solubile, la più assimilabile, la più efficace. Non produce ritenzione idrica. Affinchè la creatina diventi una preziosa riserva di energia esplosiva, essa deve essere di elevata qualità e assunta in dosi corrette, secondo quanto prescritto più avanti.



SYNERGY

ENERGIA DAGLI AMINOACIDI

Integratore aminoacidi glucogenetici (produttori di glucosio) che rivestono particolare importanza nel favorire la disponibilità energetica durante l'esercizio fisico intenso e prolungato e nell'accelerare il recupero al termine dello stesso.

ENERGIA E RESISTENZA



CARBO SPEED

ENERGIA INNOVATIVA DI VITARGO®

Contiene maltodestrine tradizionali, isomaltulosio e **Vitargo®**, una maltodestrina rivoluzionaria da mais realizzata appositamente per soddisfare le richieste energetiche di atleti sottoposti a discipline sportive di tipo aerobico di almeno 1 ora.



MALTO+

ENERGIA PROLUNGATA

Integratore energetico a base di maltodestrine da mais d.e. 10, carboidrati complessi in grado di rifornire costantemente i muscoli di glucosio. Non contiene aroma. Ideale in allenamento e gara.



REISPRINT

ENERGIA E SALI MINERALI

Integratore energetico salino ipotonico in polvere. Contiene zuccheri a diverse velocità di assorbimento per una risposta energetica breve, media e prolungata; con sali minerali di magnesio e potassio. La taurina ha un'azione stimolante dal punto di vista nervoso. Ideale in allenamento e gara.

RECUPERO



X-PLOSIV gel

CARICA DI ENERGIA IMMEDIATA

Bevanda energetica concentrata di carboidrati e magnesio. Con maltodestrine, glucosio e destrosio: oltre il 60% di carboidrati. Il magnesio è utile per contrastare i crampi e la stanchezza di fine GARA. Contiene un ottimo estratto di vite rossa che migliora l'ossigenazione muscolare durante lo sforzo e contrasta l'ossidazione.



FINAL RACE gel

ENERGIA PER LA PARTITA

Gel energetico monodose indicato per periodi di allenamento particolarmente intensi. Riduce la fatica, aiuta a migliorare la prestazione atletica e favorisce un rapido recupero della capacità di scatto nella parte finale dell'esercizio. Contiene ben 3 g di **fruttosio 1-6 di-fosfato**, acetilcarnitina, beta-alanina e magnesio.

I prodotti appartenenti a questa sezione sono specifici per permettere all'atleta di superare i momenti più difficili della stagione, in cui puntualmente si verifica un significativo calo di prestazioni, ci si ammala facilmente, le gambe non spingono e manca il fiato. In presenza di questi segnali è opportuno intervenire integrando alcuni nutrienti essenziali a favorire un recupero ottimale di energia ed efficienza.



COMPETITION

POTENZA, RESISTENZA, RECUPERO

Concentrato di carboidrati a diversa velocità di assorbimento, aminoacidi, sali minerali e fattori antiossidanti. È una formula completa per affrontare uno sforzo prolungato e per favorire il recupero post allenamento. Dà energia, risparmia i muscoli e favorisce il recupero.

Disponibile anche in pratiche buste monodose!



GL3

RECUPERO

Integratore di 3 tipi diversi di glutamina, un aminoacido particolarmente importante per favorire il recupero plastico muscolare dopo un esercizio prolungato. Svolge inoltre azione disintossicante ed è molto efficace per sostenere il sistema immunitario, particolarmente indebolito da un allenamento intenso.

INTEGRAZIONE SPECIFICA



EFA BLU

PROTEZIONE CARDIOVASCOLARE

Integratore altamente qualitativo e concentrato al 72% in acidi grassi **Omega 3**, ottenuto per tripla distillazione dall'olio di pesce azzurro. Contiene 40% di EPA e 20%DHA. Favorisce la funzionalità cardiovascolare.



EMAFOL

FERRO ALTAMENTE BIODISPONIBILE

Integratore di ferro, minerale preziosissimo per l'atleta e difficilmente assimilabile per via orale. Contiene lattoferrina, una speciale proteina del siero del latte che incrementa in modo significativo l'assimilazione del ferro, insieme a ferro pirofosfato **Sunactive®**, vitamina C, B12 e acido folico.



MULTIVITAMIN

27 MICRONUTRIENTI

Integratore naturale, completo di vitamine, minerali e oligoelementi. Contiene inoltre una serie di micronutrienti, estratti dalla frutta e verdura, con attività antiossidante. Ideale in caso di malnutrizione, stanchezza, forte impegno fisico sportivo o lavorativo.



SMARTY male e shot

CARICA E GRINTA

Un concentrato di sostanze in grado di favorire la massima carica nervosa concentrazione. È in grado di abbassare la soglia della fatica, migliorare la risposta immunitaria e la reattività.



ALKALIN

CONTRASTA L'ACIDOSI GENERALE

Ripristina le riserve di sali minerali alcalinizzanti, neutralizza l'eccessiva acidosi metabolica, favorisce il recupero dell'efficienza fisica. Alkalin è ideale durante l'esercizio o la gara e per favorire il recupero, per chi è sottoposto a superlavoro e forte stress. Migliora l'assunzione di creatina.



NOSENEX

ANTIOSSIDANTI NATURALI

Concentrato di micronutrienti antiossidanti di ultima generazione, a base interamente di derivati vegetali. Gli antiossidanti sono sostanze che svolgono il più importante ruolo di salvaguardia della salute contro qualsiasi elemento in grado di produrre un danno cellulare, quale ad es. l'esercizio fisico. Con **Goji**, **Resveratrolo** e **Tè Verde**.



DEPATIC IL FEGATO È IL TUO MOTORE

È una formulazione a base di estratti vegetali (silimarina e desmodium) efficace nel favorire un'azione depurativa a livello epatico. Il fegato è uno degli organi principali che producono emoglobina, è una riserva di ferro ed il principale organo disintossicante dell'organismo. La sua perfetta funzionalità è indispensabile per l'ottimale forma fisica dell'atleta.



NOLATTICO CONTRASTA L'ACIDO LATTICO

Favorisce l'aumento delle riserve di carnosina, una sostanza che contrasta l'eccessiva acidità muscolare e l'accumulo di radicali liberi. Nolattico è ideale nella fase di lavoro lattacido, per favorire il recupero e per sostenere sforzi molto intensi.



TRIBOSID VITAMINE, MINERALI E MICRONUTRIENTI

Integratore a base di estratti vegetali con proprietà tonico-energizzanti quali Tribulus, Suma, Fieno greco e Gynostemma. È indicato per le persone che desiderano favorire in modo totalmente naturale l'aumento della sintesi di proteine muscolari, il tono, l'energia e la resistenza.



SYFORM

PIANI DI SUPPLEMENTAZIONE



PREPARAZIONE PRE-AGONISTICA

La ripresa degli allenamenti ha una funzione fondamentale per riuscire a recuperare la condizione ottimale dopo il periodo di pausa, inoltre è utile per migliorare le carenze riscontrate durante la stagione precedente. Per questo, l'allenamento a cui si sottopone l'atleta non coinvolge molto la fase di gioco, ma piuttosto è mirato al recupero della tonicità muscolare e del peso forma. L'alimentazione sarà quindi basata su di una dieta equilibrata e ricca di nutrienti strutturali, vitamine e sali minerali.

PREPARAZIONE NUTRIZIONALE PER 2 MESI

DURANTE LA COLAZIONE	BALANCE 3 misurini in 300 ml d'acqua
DURANTE L'ALLENAMENTO	REISPRINT 1 misurino ogni ora di allenamento
DOPO L'ALLENAMENTO	MUSCLE MASS 3 misurini in 300 ml d'acqua
PRIMA DI CORICARSI	WORKOUT 1 busta (x 1 mese)

INTEGRAZIONE MICRONUTRIENTI

DURANTE PRANZO E CENA	EFA BLU 2 perle MULTIVITAMIN 1 compressa
20 MIN. DOPO ALLENAMENTO	NOSENEX 1 compressa ALKALIN 2 compresse



SYFORM

PIANI DI SUPPLEMENTAZIONE



STAGIONE AGONISTICA

L'energia dell'atleta durante la stagione agonistica deve essere gestita tra i carichi di lavoro delle sedute di allenamento e le competizioni previste. L'alimentazione e l'integrazione alimentare in questa fase hanno un ruolo fondamentale per rifornire all'organismo tutti i nutrienti più importanti e per accelerare il recupero dopo lo sforzo. Per questo il giocatore di basket deve rivolgere una cura particolare all'aspetto nutrizionale e alle proprie esigenze e peculiarità psicofisiche.

ALLENAMENTO 2-3 ORE

40 MIN. PRIMA	CARBO SPEED o MALTO+ 2 misurini in 300 ml d'acqua CARNITINE 1 compressa
DURANTE	REISPRINT 1 misurino per ogni ora
15 MIN. DOPO	MUSCLE MASS 2 misurini in 200 ml d'acqua
PRIMA DI CORICARSI	GL3 1 busta in 100 ml d'acqua ALKALIN 1 busta



COMPETIZIONE

La competizione impone all'atleta una condizione fisica perfetta e un alto livello di concentrazione mentale. I nutrienti assunti prima e durante la partita devono essere finalizzati a fornire un quantitativo adeguato di energia; prima e durante la gara un'integrazione mirata può aiutare a fornire l'energia esplosiva e la giusta carica nervosa, contribuisce ad abbassare la soglia della fatica e a contrastare l'insorgere dei crampi.

PARTITA

90 MINUTI PRIMA	MALTO+ GEL 1 monodose in 300 ml d'acqua NOLATTICO 2 misurini
40 MIN PRIMA	SMARTY FIALE 1 monodose
DURANTE	COMPETITION o REISPRINT 2 misurini in 500-600 ml d'acqua FINAL RACE GEL 1 monodose sorseggiando dell'acqua
20 MINUTI DOPO	MUSCLE MASS 2 misurini in 200 ml d'acqua

SYFORM

QUALITÀ SYFORM

In una situazione di mercato piuttosto delicata e complessa, nel labirinto di decine di migliaia di integratori commercializzati, Syform continua a fondare la propria filosofia sul concetto di **Qualità**, intesa come garanzia di corrispondenza tra contenuto del prodotto e quanto dichiarato in etichetta, ad un dosaggio efficace, ferme restando sicurezza e salubrità del medesimo. La qualità del prodotto è sempre la prima e più valida garanzia di competitività.

È necessario però che l'utente finale venga informato di questo, al fine di poter scegliere liberamente il prodotto che ritiene più adatto alle proprie esigenze, in relazione al prezzo di vendita.

Per questo, sono a disposizione dei nostri clienti, specifiche informazioni tecniche e approfondimenti sulla linea integratori a marchio Syform.

A nostro parere, riteniamo che questa sia l'unica strada perseguibile, per la valorizzazione oggi e in futuro dell'importante funzionalità dell'integratore alimentare.

In questo modo intendiamo tutelare anche i nostri partner commerciali e la loro professionalità.

TROVA GLI INTEGRATORI SYFORM:

- IN FARMACIA e PARAFARMACIA
- NEI MIGLIORI NEGOZI SPECIALIZZATI

Resta sintonizzato con noi



SERVIZI SYFORM

1) L'ESPERTO RISPONDE

Nella sezione "LIVE" del sito syform.com, puoi beneficiare gratuitamente delle risposte dei nostri esperti a domande di carattere generale sugli integratori Syform

2) CONSULENZA NUTRIZIONALE

Nella sezione "LIVE" puoi rivolgerti direttamente ai nostri esperti per ricevere da loro un servizio di consulenza nutrizionale personalizzato. Tale servizio è a pagamento.

CONSULENTI SYFORM

DR. SSA SARA FABRIS - Spilimbergo (Ud)
Laurea in dietistica. Specializzazione in fitoterapia.
Ex nuotatrice agonistica, livello nazionale.
sarafabris@hotmail.it

DR. ANDREA RIZZO - Genova
Laurea in Scienze motorie. Personal trainer
e preparatore atletico professionista.
Esperto di nutrizione e integrazione alimentare avanzata.
info@scientific-training.com

DR. SSA BEATRICE DAL DEGAN - Treviso
Laurea in Informazione Scientifica del Farmaco,
frequenta la Facoltà di Biologia della Nutrizione.
Ex nuotatrice agonistica.
specialist@syform.com

DR. GIORGIO TAVAGNA - Vicenza
Laurea in dietistica. Nutrizionista sportivo e
Consulente per l'integrazione alimentare.
Triatleta.
tavagnagiorgio@gmail.com



NEW SYFORM s.r.l.

Piavon di Oderzo (TV) - Tel. +39.0422.752922 - Fax +39.0422.753819
www.syform.com