



SPECIALE FITNESS INTEGRATORI ALIMENTARI MADE IN ITALY

SYFORM

FITNESS E ALIMENTAZIONE

FITNESS e **BODY BUILDING** sono sport caratterizzati da un elevato dispendio plastico-energetico, di zuccheri e proteine, utilizzati prevalentemente dai più importanti tessuti muscolari. Si tratta infatti di attività sportive di tipo prevalentemente "anaerobico", ovvero caratterizzate da esercizi massimali e submassimali. Per questo, l'alimentazione e l'integrazione, in grado di sostenere, tonificare e accrescere la massa muscolare, devono prediligere un ottimale fabbisogno di **proteine** e carboidrati, rispettivamente dotati di funzione plastica ed energetica. In questi sport, infatti, il fabbisogno di proteine aumenta ed un'alimentazione adeguata dovrebbe apportare mediamente 1,2-1,5 g/kg di peso corporeo, da adeguare all'entità dell'allenamento ed alle caratteristiche fisiche individuali.

È stabilito che le proteine animali possiedono un'efficienza nutritiva superiore alle proteine vegetali. Le prime infatti sono complete e ricche di tutti gli aminoacidi essenziali, le seconde (in particolare quelle dei cereali) sono carenti in alcuni di essi. Le fonti alimentari nobili di proteine sono latte e derivati, uova, carne, pesce. Ogni giorno l'organismo distrugge e ricostruisce proteine (turnover) per garantirci una perfetta efficienza fisica; poiché nel corpo umano non esiste una riserva di proteine, ogni giorno dobbiamo introdurre con l'alimentazione una certa quota. Altrettanto importante è distribuire la loro assunzione durante tutto l'arco della giornata, almeno nei tre pasti principali, ma anche in eventuali spuntini.

Nel corso di sedute di allenamento lunghe ed intense, il muscolo va incontro a CATABOLISMO ("brucia" se stesso); nelle ore successive subentra invece l'ANABOLISMO (ricostruzione muscolare, tanto più efficace quanto migliore è stato l'allenamento). Questa fase risulta favorita se vengono assunti aminoacidi, in particolare a catena ramificata e glutamina, che stimolano la sintesi di proteine e quindi la crescita.

I **carboidrati** giocano un ruolo fondamentale, dal punto di vista energetico.

Per questo, devono essere assunti regolarmente sia durante i pasti che durante le sedute di allenamento. In particolare, è bene privilegiare carboidrati complessi, provenienti da pasta e riso integrale, oppure maltodestrine da mais.

L'alimentazione di chi pratica fitness e body building deve essere comunque molto varia, ricca in particolare di frutta e verdura, a regime controllato di grassi vegetali, tra cui sono da privilegiare gli **oli e grassi** insaturi ottenuti dal pesce (Omega 3) piuttosto che dai formaggi e altri alimenti grassi.



PERCHÈ INTEGRATORI?

La comune alimentazione non è sempre in grado di soddisfare l'elevato fabbisogno plastico-energetico di coloro che praticano fitness e body building. Per favorire la crescita muscolare è opportuno consumare 5 pasti giornalieri, in cui dev'essere sempre presente una minima quantità di proteine. Per questo, ricorrere solo agli alimenti di uso corrente, rischia di appesantire il sistema digerente, apportare grassi e tossine in eccesso. I cibi infatti devono essere assunti in grandi quantità per fornire il dosaggio ideale di proteine, vitamine, minerali, micronutrienti così importanti nel nutrimento del tessuto muscolare.

Gli integratori invece contengono fonti nobili di proteine, aminoacidi e carboidrati, vitamine, minerali, in forma pura, concentrata e rapidamente assimilabile. Per tale motivo, chi deve accrescere la massa muscolare ed aumentare il peso corporeo, non può introdurre solo agli alimenti correnti, ma deve ricorrere agli integratori alimentari naturali, in grado di riequilibrare velocemente le funzioni e le perdite nutrizionali cui l'organismo va incontro durante l'esercizio. Oggi la tecnologia ci mette a disposizione estratti alimentari proteici dal latte purissimi, altamente digeribili (iPEP) e dalle proprietà nutrizionali straordinarie; oltretutto, con la possibilità di realizzare miscele di ingredienti specificamente studiate per ciascuna disciplina sportiva ed esigenza. Gli integratori non devono essere confusi né con i farmaci né con i prodotti dopanti. Essi però devono essere scelti in modo intelligente e in base alle reali necessità fisiche. L'integrazione alimentare, infatti, se utilizzata correttamente e personalizzata secondo le esigenze individuali, unitamente a volontà, spirito di sacrificio e duro allenamento, rappresenta una risorsa eccellente per migliorare la performance, ottimizzare i processi metabolici e favorire il recupero post esercizio.

INTEGRATORI SYFORM

Syform ha una sua filosofia, fatta di trasparenza e purezza, di equilibrio e natura. La ricerca di Syform presuppone conoscenza, intelligenza, chiarezza e concentrazione, sia intellettuale che chimica. Syform ha deciso di impiegare la propria esperienza per garantire prodotti di elevata qualità ed efficacia, grazie ad una rigorosa selezione delle materie prime ed alla severità dei controlli.

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

Creapure®

Optipep

Vitargo®

MERIVA

Hydrolyzed whey protein at its best

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, matura, 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.



DIAMOND WHEY

MASSIMA QUALITÀ NUTRIZIONALE RAPIDA ASSIMILAZIONE

Integratore di sieroproteine isolate del latte, particolarmente qualitativo, ad alta percentuale proteica. L'elevata digeribilità delle proteine conferisce al prodotto un'estrema rapidità di assimilazione, rendendolo ideale per un'integrazione ultra rapida di proteine, necessaria in tutte le situazioni di dieta sbilanciata, ipoproteica, per gli sportivi, per accelerare il recupero.



iPEP

PROTEINE IDROLIZZATE DEL LATTE

Proteine isolate completamente idrolizzate del siero del latte. L'idrolisi spezza la catena proteica in parti più piccole, i peptidi appunto, costituiti da pochi aminoacidi, rendendo più rapida ed efficiente la loro assimilazione. iPep favorisce un rapido recupero dopo l'allenamento, tonifica i tessuti e stimola le difese immunitarie.



SYFORM



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.



ESSENZIALE 8+

AMINOACIDI ESSENZIALI LIBERI

Integratore di aminoacidi essenziali e vitamina B6 in grado di stimolare la sintesi proteica, migliorare l'umore e l'attività intellettuale e rafforzare il sistema immunitario.



SYNTHESY - HMB

FAVORISCE IL TROFISMO MUSCOLARE

Integratore di HMB e KIC due sostanze che derivano dal metabolismo degli aminoacidi ramificati; svolgono un ruolo importante per promuovere la sintesi proteica muscolare dopo allenamento molto intenso. Ideali in caso di perdita di peso, scarsa capacità di recupero e per potenziare la massa muscolare.



CITROFOS

ENERGIA E POTENZA ESPLOSIVA

Integratore di creatina citrato **Creapure®** in buste monodose, la più solubile, la più assimilabile, la più efficace per il body builder. Non produce ritenzione idrica. Perché 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.



GL3

DISINTOSSICANTE, 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.

ENERGIA E RESISTENZA



CARBO SPEED

ENERGIA INNOVATIVA DI VITARGO®

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



GLICOGEN

RICARICA IL GLICOGENO

Glicogeno è un alimento a base di Glucosio in grado di ripristinare in tempi rapidissimi la disponibilità di glicogeno, ovvero di energia cellulare e muscolare per affrontare qualsiasi sforzo.

RED FITNESS



OPTIWHEY

PROTEINE DEL SIERO DI LATTE CONCENTRATE, ISOLATE E IDROLIZZATE

Integratore di proteine, nutrienti essenziali per il trofismo muscolare, con vitamine del gruppo B, indicato per sostenere l'intensa attività sportiva e l'efficienza muscolare.



NITROKIC

STIMOLATORE ANABOLICO

NitroKic è un integratore alimentare efficace per favorire la sintesi di ossido nitrico, una sostanza che migliora la vascolarità e generale e muscolare, favorendo il metabolismo energetico di chi pratica attività sportiva ad elevata intensità.



TRIBOSID

VITAMINE, MINERALI E MICRONUTRIENTI

Integratore a base di estratti vegetali con proprietà tonico-energizzanti quali Tribulus, Fieno greco, Maca e Gynostemma. E' 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.

TERMOGENICI



SMARTY Dale e Shot

CARICA E GRINTA

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



TERMOGENIC ONE

TERMOGENICO BRUCIAGRASSI

È una formulazione molto efficace per accelerare il metabolismo e perdere peso. I suoi componenti agiscono in perfetta sinergia e inducono la termogenesi, un processo che distrugge i grassi di deposito per produrre energia; grazie alle sue proprietà, determina anche un'ottimale resa energetica e vivacità mentale.



THERMO XTREME

TERMOGENICO BRUCIAGRASSI

Thermo Xtreme è un integratore alimentare di caffeina ed estratti vegetali standardizzati; coadiuvante nell'ambito di diete ipocaloriche controllate per la riduzione del peso corporeo, è utile per favorire il biologico processo della termogenesi.



INTEGRAZIONE SPECIFICA



MIMIKER

ACIDO LIPOICO-BANABA E CROMO

L'acido alfa-lipoico, cofattore enzimatico del ciclo di Krebs, garantisce un'ottimale disponibilità energetica. È un potente fattore antiossidante, che ha dimostrato proprietà protettive sulla fibra nervosa, tanto da essere utilizzato nella terapia di diversi tipi di neuropatie.



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.



ROSA C

UNA SPREMITA DI SALUTE

La Rosa canina è una pianta officinale molto ricca in flavonoidi e vitamina C, in quantità dieci volte superiore al succo degli agrumi. La vitamina C è indicata per prevenire malattie a carico dell'apparato cardiocircolatorio e da raffreddamento, quali raffreddore e influenza e ha una marcata azione antiossidante.



ALKALIN

CONTRASTA L'ACIDOSI GENERALE

Ripristina le riserve di sali minerali alcalinizzanti, neutralizza l'eccessiva acidità metabolica, favorisce il recupero dell'efficienza fisica. Alkaline 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.



ZINCOR

ZINCO E RAME IN SINERGIA

Lo Zinco è un oligoelemento, componente essenziale di numerosi enzimi attivi nei processi della respirazione cellulare, nella regolazione del pH del sangue, della sintesi di proteine del collagene indispensabili alla integrità e bellezza della pelle.



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.

PIANI DI SUPPLEMENTAZIONE



BODY TONIC

OBIETTIVO: TONIFICAZIONE MUSCOLARE

DURATA 3 MESI

COLAZIONE 10 MIN. PRIMA	CITROFOS* 1 bustina in 150 ml d'acqua
DURANTE	BALANCE 2 misurini in 200 ml d'acqua o latte magro
METÀ POMERIGGIO SPUNTINO	BALANCE 2 misurini in 200 ml d'acqua o latte magro
ALLENAMENTO DURANTE	CARBO SPEED** 3 misurini sciolti in 250 ml d'acqua

* **CITROFOS** va utilizzato per cicli di 30 giorni, alternati a 30 giorni di stop.

** **CARBO SPEED** va utilizzato solo se c'è bisogno di energia per allenarsi e non ci sono problemi di sovrappeso.



FITNESS COMPETITIVO

OBIETTIVO: AUMENTO DELLA MASSA MAGRA DI QUALCHE KG

DURATA 3 MESI

COLAZIONE 10 MIN. PRIMA	CITROFOS* 1 bustina in 150 ml d'acqua
DURANTE	BALANCE 2 misurini in 200 ml d'acqua o latte magro TRIBOSID 2 compresse
SPUNTINO METÀ POMERIGGIO	BALANCE 2 misurini in 200 ml d'acqua o latte magro
ALLENAMENTO DURANTE	CARBO SPEED** 3 misurini sciolti in 250 ml d'acqua FRIRAM 5 compresse TRIBOSID 2 compresse
15-20 MIN. DOPO	

* **CITROFOS** va utilizzato per cicli di 30 giorni, alternati a 30 giorni di stop.

** **CARBO SPEED** va utilizzato solo se c'è bisogno di energia per allenarsi e non ci sono problemi di sovrappeso.

SYFORM

PIANI DI SUPPLEMENTAZIONE



DIMAGRIMENTO DONNA

OBIETTIVO: PERDERE PESO, MANTENENDO IL TONO MUSCOLARE

DURATA 2 MESI*

COLAZIONE 10 MIN. PRIMA	TERMOGENIC ONE o THERMO TWIN 1 compressa DIAMOND WHEY 2 misurini in 200 ml d'acqua o latte magro
PRANZO 10 MIN. PRIMA	TERMOGENIC ONE o THERMO XTREME 1 compressa
METÀ POMERIGGIO 30-40 MIN. PRIMA	DIAMOND WHEY 2 misurini in 200 ml d'acqua o latte magro

* E' importante associare all'integrazione un piano alimentare ipocalorico preferibilmente proteico e ipocarboidratico. In particolare, il piano alimentare DIETASIRT® può produrre una perdita di peso fino a 10 kg.



BODY BUILDING

OBIETTIVO: DEFINIZIONE E MANTENIMENTO DELLA MASSA MAGRA

DURATA 3 MESI

COLAZIONE 10-15 MIN. PRIMA	THERMO XTREME 1 compressa DIAMOND WHEY 3 misurini in 200 ml d'acqua o latte magro
DURANTE	
PRANZO 10 MIN. PRIMA	THERMO XTREME 1 compressa
DURANTE	MULTIVITAMIN 1 compressa
METÀ POMERIGGIO	DIAMOND WHEY 3 misurini in 200 ml d'acqua o latte magro
ALLENAMENTO 15-20 MIN. DOPO	i-PEP 2 misurini in 200 ml d'acqua o latte magro SYNTHESY 4 compresse MIMIKER 1 capsula
CENA DURANTE	MULTIVITAMIN 1 compressa
PRIMA DI CORICARSI	GL3 1 bustina in 150 ml d'acqua ALKALIN 1 bustina in 150 ml d'acqua

PIANI DI SUPPLEMENTAZIONE



BODY BUILDING

OBIETTIVO: AUMENTO
SIGNIFICATIVO DI MASSA

DURATA 3 MESI

COLAZIONE 10 MIN. PRIMA	CITROFOS* 1 bustina in 150 ml d'acqua	ALLENAMENTO DURANTE	CARBO SPEED* 2 misurini in 250 ml d'acqua
DURANTE	BALANCE 2 misurini in 200 ml d'acqua o latte magro TRIBOSID*** 3 compresse ZINCOR*** 1 capsula	15-20 MIN. DOPO	CARBO SPEED* 2 misurini in 250 ml d'acqua iPEP o DIAMOND WHEY 2 misurini FRIRAM 5 compresse MIMIKER 1 capsula
PRANZO 10 MIN. PRIMA	CITROFOS* 1 bustina in 150 ml d'acqua (solo per 7 giorni)	CENA DURANTE	MULTIVITAMIN 1 compressa EFA BLU 2 perle ZINCOR*** 1 capsula
DURANTE	MULTIVITAMIN 1 compressa EFA BLU 2 perle ZINCOR*** 1 capsula		
METÀ POMERIGGIO	BALANCE 2 misurini in 200 ml d'acqua o latte magro	PRIMA DI CORICARSI	GL3 1 bustina in 150 ml d'acqua TRIBOSID*** 3 compresse

* **CITROFOS** va utilizzato per cicli di 30 giorni, alternati a 30 giorni di stop.

** **CARBO SPEED** va utilizzato solo se c'è bisogno di energia per allenarsi e non ci sono problemi di sovrappeso.

*** **ZINCOR** e **TRIBOSID** devono essere assunti per 20 giorni al mese, cui far seguire 10 giorni di pausa.

ATTENZIONE: Gli schemi di integrazione proposti in questa guida sono puramente indicativi. È la variabilità individuale della risposta il primo fattore da analizzare. Il trainer e l'atleta, di concerto, devono costantemente monitorare le sensazioni che produce l'allenamento, in modo da correggere eventuali sintomi negativi (es. fatica, acidosi muscolare, difficoltà di recupero o di riposare correttamente), utilizzando un piano di supplementazione anche differente da quello proposto.

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, 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.

Proprio per questo, stiamo iniziando a mettere a disposizione dei nostri rivenditori, specifiche informazioni tecniche degli 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 Psicoterapia.
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@scienzeintraining.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