



LONDRA 2012
 Evgeny Korotyshkin
 Medaglia Argento nei 100 farfalla
 Grazie Syform

SPECIALE NUOTO INTEGRATORI ALIMENTARI MADE IN ITALY

SYFORM

NUOTO E ALIMENTAZIONE

Il **NUOTO** è una disciplina sportiva caratterizzata da un medio-elevato dispendio energetico.

A seconda del livello di intensità cui viene praticato, il consumo calorico varia tra le 10 e 25 kcal/minuto, mediamente 600 kcal/ora; esso risulta inferiore rispetto a quello di un runner o di un ciclista. Migliore è la qualità tecnica del nuotatore, minore il suo dispendio energetico.

Il consumo calorico aumenta esponenzialmente all'aumentare della velocità nello stile libero, dorso e farfalla, mentre in modo più lineare nello stile rana.

Le donne, grazie alla maggior percentuale di grasso corporeo, hanno un galleggiamento superiore e per questo consumano fino al 30% in meno di calorie rispetto all'uomo.

La tabella sottostante indica le calorie bruciate in 60 minuti di nuoto continuo da una donna di 50 kg (tabella 1) e da un uomo di 70 Kg.

CONSUMO CALORICO

SPECIALITÀ	DONNA di 50 KG	UOMO di 70 KG
DORSO	528 kcal/h	739 kcal/h
RANA	508 kcal/h	711 kcal/h
STILE LIBERO	508 kcal/h	684 kcal/h

Nel nuotatore la massa muscolare, pur non essendo così determinante come in altre discipline sportive, ha comunque un suo importante significato. I muscoli del nuotatore non appaiono voluminosi e definiti come quelli di un centometrista o ginnasta, ma sono ben delineati, morbidi, elastici ed affusolati. È per questo motivo che il massimo consumo di ossigeno del nuotatore è mediamente inferiore a quello di un runner o di un ciclista.

Il nuoto è una disciplina sportiva di tipo "aerobico-anaerobico" misto, in cui sono principalmente i **carboidrati** e i **lipidi** a soddisfare il fabbisogno energetico. Maggiore è l'intensità dell'allenamento, maggiore è la richiesta di carboidrati. I carboidrati alimentari sono costituiti da **amidi complessi** (pasta, riso, patate, cereali...) a rilascio energetico graduale e da **zuccheri semplici** (es. glucosio e fruttosio contenuti nel miele, frutta..) a rilascio immediato di energia, definiti ad alto indice glicemico. Nella dieta del nuotatore i carboidrati devono essere assunti regolarmente, sia durante i pasti che durante le sedute di allenamento.

Il corpo umano ha una riserva limitata di carboidrati (c.a. 300-500 g che corrispondono a 1200-1600 Kcal) che si depositano nel fegato e nei muscoli sotto forma di glicogeno dopo l'assunzione di alimenti ricchi di amido.

È importante, in particolare, privilegiare i carboidrati complessi provenienti da pasta e riso integrale, oppure maltodestrine da mais. Questo tipo di zuccheri garantisce una maggiore stabilità della glicemia e garantisce una costante disponibilità energetica. Gli zuccheri semplici, glucosio e saccarosio, forniscono invece energia immediata ma di lenta durata. Ad una iniziale fiammata energetica, segue poi una possibile condizione di debolezza, astenia, ipotensione e/o crisi di fame. Gli zuccheri semplici sono da privilegiare soltanto in situazioni di "crisi" e dopo lo sforzo, per un rapido ripristino delle scorte di glicogeno.



L'ampio impegno della massa muscolare del nuotatore impone però anche un'elevata attenzione all'assunzione di **ALIMENTI PROTEICI**, in grado specificamente di sostenere l'efficienza dei tessuti muscolari ed endocrino-immunitaria.

Le proteine svolgono un ruolo strutturale fondamentale per l'atleta; esse svolgono un ruolo plastico, sono indispensabili al mantenimento e accrescimento della massa muscolare. Durante gli sforzi prolungati, contribuiscono anche al fabbisogno energetico trasformandosi in zuccheri e mantengono l'efficienza del sistema immunitario, endocrino, nervoso e digerente.

La nutrizione proteico-aminoacidica non può essere sottovalutata, soprattutto per le specialità di breve durata e maggiore intensità (100, 200, 400 mt). In queste discipline "esplosive" particolare beneficio può apportare l'assunzione di **creatina**, in particolare di tipo citrato, la più solubile e biodisponibile per i muscoli.

Il fabbisogno proteico di un nuotatore è mediamente di 1,2-1,5 g/kg di peso corporeo, da adeguare all'entità dell'allenamento ed alle caratteristiche fisiche individuali.

È stabilito scientificamente 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, attraverso i tre pasti principali ed eventuali spuntini.



Anche i **GRASSI** giocano un ruolo fondamentale dal punto di vista energetico. In particolare, gli acidi grassi insaturi (linoleico, Omega 3) e a catena corta, contenuti negli oli e frutti e oleosi, sono rapidamente utilizzati dal muscolo durante lo sforzo, alle medie intensità.

ALIMENTAZIONE BILANCIATA



Vari studi confermano come un'alimentazione bilanciata, protratta per un lungo periodo e su base giornaliera, sia in grado di creare modificazioni fisiologiche altamente positive per l'atleta, in particolare sull'incremento di forza e di massa muscolare. Allo stesso modo il miglioramento della capacità allenante riduce significativamente i traumi.



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%

Lo schema evidenzia come, a differente intensità dell'esercizio, varia il tipo di energia utilizzata. Durante gli sforzi elevati (>85%), l'energia è fornita principalmente dall'ossidazione dei carboidrati. Per intensità inferiori al 60% quasi esclusivamente dai grassi.

Pertanto, a seconda del tipo di allenamento da affrontare, dovrà necessariamente cambiare l'approccio alimentare e l'integrazione.

Durante un elevato carico di lavoro, consigliamo di utilizzare un integratore a base di carboidrati a diverse velocità di assimilazione (REISPRINT o X-PLOSIV) da utilizzare a brevi intervalli e piccoli sorsi. E' altresì particolarmente importante che la concentrazione della bevanda da preparare non superi il 6% (30 g di polvere/500 ml), per favorire un veloce svuotamento gastrico ed una rapida disponibilità di energia.

CONSIGLI NUTRIZIONALI PER IL NUOTATORE

Una dieta corretta consente di affrontare gli allenamenti con il giusto equilibrio psicofisico.

Ecco alcuni suggerimenti utili:

1. Prestare estrema attenzione all'origine, preparazione, conservazione e metodo di cottura dei cibi. È preferibile consumare cibi freschi e pietanze semplici.
2. Non eccedere nell'introduzione calorica, controllando la percentuale di grasso corporeo, evitando così l'aumento dei depositi di grasso. La quantità di calorie da assumere è individuale ed è in relazione a fattori variabili, quali la costituzione, l'età, il sesso, il metabolismo. Le donne, in particolare, hanno un fabbisogno calorico di circa il 20% inferiore rispetto all'uomo.
3. Suddividere la razione calorica giornaliera in più pasti (4-6). Questo approccio migliora la disponibilità di nutriente e mantiene un buon metabolismo di base.
4. In prossimità degli allenamenti è opportuno evitare l'assunzione di un pasto completo ed in particolare di cibi proteici; piuttosto è consigliato assumere cibi a base di carboidrati complessi (2-3 ore prima), privilegiando l'assunzione di proteine nella fase post allenamento.
5. Dopo un'intensa attività sportiva, oltre a ripristinare prima possibile le riserve energetiche, è necessario favorire l'eliminazione delle tossine accumulate con lo sforzo e reintegrare acqua e sali minerali.

ANABOLISMO e CATABOLISMO

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.

Dopo un intenso allenamento in piscina i muscoli avviano un processo di riparazione dei danni provocati dall'allenamento e il reintegro delle scorte di glicogeno, il sistema endocrino e nervoso sono particolarmente attivi.

In questa fase l'alimentazione e l'integrazione sono elementi essenziali per favorire il recupero. Si dovranno assumere carboidrati semplici, rapidamente assimilabili, quali glucosio e saccarosio, e proteine a rapida assimilazione.

L'ideale sarebbe comunque assumere una bevanda sportiva specifica 5-10 minuti dopo l'uscita dall'acqua.



PERCHÈ INTEGRATORI?

Il nuoto è uno sport a medio-elevato dispendio plastico energetico, che non sempre la comune alimentazione è in grado di soddisfare nel momento del bisogno.

I cibi appesantiscono il sistema digerente, sono complessi e contengono scorie che possono disturbare l'allenamento e la gara, devono essere assunti in grandi quantità per fornire il dosaggio ideale di vitamine, minerali, antiossidanti così importanti nella preparazione del nuotatore. L'attività fisica e gli allenamenti frequenti comportano un elevato consumo di zuccheri, acqua e sali minerali ed un aumento dello stress ossidativo con conseguente produzione di radicali liberi.

Gli alimenti da soli non sono sempre in grado di compensare tali necessità, in quanto non disponibili in forma rapidamente assimilabile. Per tale motivo, l'atleta deve ricorrere agli integratori alimentari naturali, altamente concentrati, in grado di riequilibrare velocemente le funzioni e le perdite nutrizionali cui l'organismo va incontro durante lo sforzo. Gli integratori non devono essere confusi né con i farmaci né con i prodotti dopanti. Essi però devono essere scelti in modo intelligente ed 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.

INTEGRATORI SYFORM

Syform mette a disposizione del nuotatore una linea completa di integratori specifici, particolarmente tecnici, a base di nutrienti di elevata qualità e in formulazioni efficaci per sostenere la massima performance durante gli allenamenti e le gare.

Li abbiamo selezionati per voi, in relazione al loro significato nutrizionale, suddividendoli in tre categorie secondo lo schema di seguito riportato.

Contattate i nostri esperti, attraverso il sito Web o richiedete via mail ulteriori informazioni.

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 DELLA SOIA



Proteine isolate della soia **Supro®** 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. È 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 Creapure®** in buste monodose, la più solubile, la più assimilabile, la più efficace per il nuotatore. 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.



SYNERGY

ENERGIA DAGLI AMINOACIDI

Integratore di 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.



VO2

BARBABIETOLA ROSSA E NITRATI

Integratore energetico innovativo a base di carboidrati complessi barbabietola rossa e arginina, in grado di migliorare l'ossigenazione dei muscoli e rifornirli costantemente di energia, Migliora la produzione di ossido nitrico. Ideale in allenamento e pre 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.



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 allenamento. L'estratto di vite rossa migliora l'ossigenazione muscolare durante lo sforzo e contrasta l'ossidazione.



FINAL RACE gel

ENERGIA PER LO SPRINT FINALE

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.

RECUPERO

I prodotti appartenenti a questa sezione sono specifici per permettere al nuotatore 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 fiale 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.



ALKALIN CONTRASTA L'ACIDOSI GENERALE

Ripristina le riserve di sali minerali alcalinizzanti, neutralizza l'eccessiva acidosi e recupera un'ottimale efficienza fisica. Alkalin è ideale per gli atleti di endurance, 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 E' IL TUO MOTORE

E' 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 acidosi 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. 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.

I NUOTATORI SYFORM

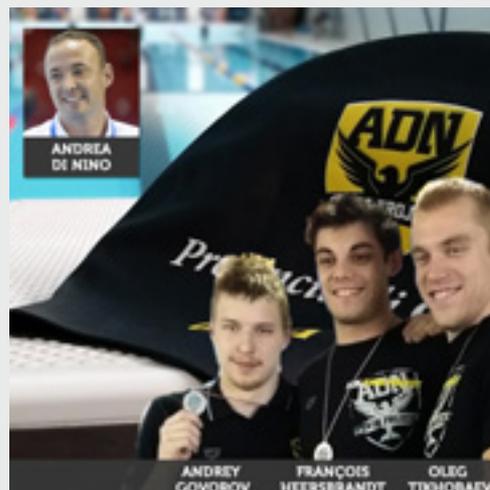
Syform è fornitore ufficiale degli atleti del **Team ADN Swim Project**, un progetto italiano creato da **Andrea Di Nino**, uno dei coach internazionali più prestigiosi.

ADN annovera campioni internazionali di livello mondiale. Negli ultimi 4 anni ADN ha vinto oltre 34 medaglie di prestigio, tra cui un argento e bronzo olimpici straordinari.

Tra i grandi campioni passati in ADN ricordiamo:

- **JASON DUNFORD**
- **SERGEY FESIKOV**
- **BRUNO FRATUS**
- **EVGENY KOROTYSHKIN**
- **ANDREY GOVOROV**
- **VAN MIERLO**

ADN Swim Project con il progetto **Positivo alla Salute**, promuove la tutela della salute degli sportivi, la prevenzione e la lotta al doping.



PIANI DI SUPPLEMENTAZIONE



POTENZIAMENTO A SECCO IN PALESTRA

DURATA 3 MESI

COLAZIONE 10 MIN. PRIMA	CITROFOS* 1 bustina in 150 ml d'acqua TRIBOSID 2 compresse
DURANTE	BALANCE 2 misurini in 200 ml d'acqua o latte magro
PRANZO PRIMA	TRIBOSID 2 compresse
ALLENAMENTO DURANTE	CARBO SPEED** 2 misurini sciolti in 250 ml d'acqua
30 MIN. DOPO	BALANCE 2 misurini in 200 ml d'acqua CARBO SPEED 2 misurini sciolti in 250 ml d'acqua FRIRAM 5-8 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.



ALLENAMENTO LATTACIDO INTEGRAZIONE DA ATTUARE SOLO PER I GIORNI DI LAVORO LATTACIDO

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
ALLENAMENTO 30-40 MIN. PRIMA	NOLATTICO 2 misurini sciogliere entrambi in 500 ml d'acqua
DURANTE	REISPRINT** 1,5 misurini o 1 busta in 500 ml d'acqua
30 MIN. DOPO	BALANCE 2 misurini CARBO SPEED 2 misurini sciogliere entrambi in 300 ml d'acqua FRIRAM 5-8 compresse
PRIMA DI CORICARSI	GL3 1 busta ALKALIN 1 bustina sciogliere entrambi in 200 ml d'acqua

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

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

SYFORM

PIANI DI SUPPLEMENTAZIONE



ALLENAMENTO AEROBICO

< 1 ORA E MEZZA

COLAZIONE DURANTE	BALANCE 2 misurini in 200 ml d'acqua o latte magro
ALLENAMENTO DURANTE	VO2 aerobic 2 misurini sciolti in 500 ml d'acqua da consumare metà 30 min. prima, metà durante l'allenamento
20 MIN. DOPO	CARBO SPEED 2 misurini sciolti in 500 ml d'acqua

> 1 ORA E MEZZA

COLAZIONE DURANTE	BALANCE 2 misurini in 200 ml d'acqua o latte magro
ALLENAMENTO DURANTE	COMPETITION 2 misurini sciolti in 500 ml d'acqua da consumare metà 30 min. prima, metà durante l'allenamento
20 MIN. DOPO	BALANCE 2 misurini CARBO SPEED 2 misurini sciogliere entrambi in 300 ml d'acqua.



TAPERING

COLAZIONE DURANTE	BALANCE 2 misurini in 200 ml d'acqua o latte magro
PRANZO DURANTE	DEPATIC 1 capsula NOSENEX 1 compressa
ALLENAMENTO DURANTE	CARBO SPEED 2 misurini sciolti in 500 ml d'acqua da consumare metà 30 min. prima, metà durante l'allenamento SYNERGY 5 compresse
20 MIN. DOPO	CARBO SPEED 2 misurini sciolti in 500 ml d'acqua
CENA DURANTE	DEPATIC 1 capsula NOSENEX 1 compressa
PRIMA DI CORICARSI	ALKALIN 1 bustina in 150 ml d'acqua

SYFORM

PIANI DI SUPPLEMENTAZIONE

GARA

COLAZIONE
10 MIN. PRIMA

CITROFOS*
1 bustina in 150 ml d'acqua

GARA
2 ORE PRIMA
40 MIN. PRIMA
20 MIN. PRIMA
20 MIN. DOPO

NOLATTICO 1 misurino in poca acqua
SMARTY 1 fiala
X-PLOSIV 1 monodose in 200 ml d'acqua
GL3 1 busta

PRIMA DI
CORICARSI

ALKALIN 1 bustina in 150 ml d'acqua

* CITROFOS va assunto per tutta la settimana che precede la gara, solo per gli atleti impegnati in discipline brevi, fino ai 200 mt.

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.

In questa guida sono stati selezionati soltanto una parte dell'ampia gamma degli integratori Syform.

Potete scaricare il catalogo completo all'indirizzo www.syform.com

INTEGRAZIONE SPECIFICA

DISTURBO FISICO

PRODOTTO CONSIGLIATO

CARENZA DI FERRO-ANEMIA

EMAFOL

CARENZA MULTIVITAMINICA

MULTIVITAMIN

STRESS DA SUPER LAVORO

NOSENEX

INFIAMMAZIONE ARTICOLARE

**EFA BLU
ARTICOL**

CRAMPI MUSCOLARI

MAGNESIO 3



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 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



Le foto in cui compare il marchio Arena sono state autorizzate per gentile concessione di Arena - La Presse

NEW SYFORM s.r.l.

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

www.syform.com