



Dmitrijs Milkevics - Lettonia

SPECIALE RUNNING INTEGRATORI ALIMENTARI MADE IN ITALY

SYFORM

RUNNING E ALIMENTAZIONE

Nella disciplina sportiva del **RUNNING** si annoverano le specialità di corsa a piedi a media e lunga percorrenza, dai 10.000 m fino alla maratona ed oltre. Il running è una disciplina sportiva ad alto dispendio energetico, tra le 700 (maratona) e 950 (10.000 mt) kcal/h, e idrico. Nel running la tecnica e l'allenamento probabilmente incidono in modo più significativo rispetto ad una corretta alimentazione sulla performance. Si conviene però precisare che una buona alimentazione non migliora tanto la prestazione ma una cattiva la peggiora. Per il runner è molto importante raggiungere e mantenere il peso corporeo ottimale, ripristinare e usare al meglio le scorte energetiche, garantire una buona efficienza plastica muscolare e mantenere delle ottimali difese immunitarie.

Il running è classificato disciplina sportiva aerobica, ovvero senza notevole accumulo di acido lattico nei muscoli, ad intensità di lavoro medio-alta; è infatti l'ossigeno che determina la produzione dell'energia (ATP) per compiere l'esercizio, a partire dalla scomposizione di zuccheri, grassi e anche proteine.

Le velocità di corsa considerate aerobiche sono 3:

- 1) tra 10 e 12 km/h tempo al km tra 5-6 minuti
- 2) tra 12 e 14 km/h tempo al km tra 4.15 e 5 minuti
- 3) tra 14 e 16 km/h tempo al km tra 3.45 e 4.15 minuti

Un buon livello di allenamento è in grado di determinare dei meccanismi di adattamento, che permettono ai muscoli di utilizzare al meglio le proprie riserve energetiche. Un altro fattore particolarmente importante nel running è il mantenimento delle riserve idrosaline, ovvero di una buona condizione di idratazione cellulare e concentrazione di sali minerali.



Per ricaricare l'organismo e migliorare la performance è necessario non dimenticarsi di bere molto e regolarmente, anche nei giorni in cui non ci si allena. Allenamenti di resistenza, specialmente quando svolti nella stagione estiva, comportano un'intensa sudorazione con conseguente perdita di liquidi e sali minerali. Tali perdite devono essere assolutamente reintegrate per mantenere i muscoli reattivi.



Una corretta alimentazione è indispensabile al runner per compensare il significativo aumento del fabbisogno energetico plastico, e mantenere un'ottimale efficienza muscolare. Per gli atleti di resistenza, che consumano un elevato numero di calorie ad ogni allenamento (500-700 kcal/ora), i carboidrati e i grassi provenienti dall'alimentazione base rappresentano la principale risorsa energetica.

I **carboidrati**, contenuti negli alimenti ricchi di amido (pasta, riso, patate, cereali, etc...) a rilascio graduale e gli zuccheri più semplici (es. glucosio e fruttosio contenuti nel miele, frutta...) si depositano nel fegato e nei muscoli sotto forma di glicogeno, essenziale riserva energetica per compiere qualsiasi tipo di sforzo. I carboidrati alimentari da preferire sono quelli complessi, della pasta, riso e cereali integrali; da evitare il più possibile gli zuccheri semplici, contenuti in particolare nei dolci. Gli zuccheri complessi stabilizzano la glicemia ed aumentano la quantità di glicogeno muscolare, quindi la disponibilità di energia durante lo sforzo.

Il ruolo di grassi e proteine deve essere attentamente considerato nell'alimentazione del runner.

I **grassi** giocano un ruolo importante, dal punto di vista energetico, in particolare quelli a catena corta, contenuti negli oli e frutti oleosi, sono rapidamente utilizzati dal muscolo durante lo sforzo, alle medie intensità.

Inoltre è essenziale un apporto corretto di acidi grassi polinsaturi, linoleico e Omega 3, per mantenere in ottima salute il sistema cardiovascolare e proteggere il sistema osteoarticolare, particolarmente sollecitato nel runner, e spesso vittima di processi infiammatori cronici.

Le **proteine**, se pure poco coinvolte a livello energetico, non devono essere sottovalutate. Esse sono indispensabili al mantenimento e accrescimento della massa muscolare (ruolo plastico), mantengono l'efficienza del sistema immunitario, endocrino, nervoso e digerente.

Le proteine provenienti da fonti animali (carne, pesce, uova, formaggi) presentano un migliore valore nutrizionale rispetto a quelle vegetali (legumi, soia) perchè contengono una maggior quantità di aminoacidi essenziali, tra cui i ramificati. Per tale motivo nutrono più specificamente il tessuto muscolare. Per questo, una dieta equilibrata dovrebbe mediamente contenere la seguente ripartizione calorica:

ALIMENTAZIONE BILANCIATA



ERRORI ALIMENTARI DA EVITARE

1) Assumere troppe calorie e quindi ingrassare

L'eccesso di consumo di carboidrati e grassi, che in generale producono una sensazione di benessere all'atleta durante e dopo l'allenamento o prestazione sono spesso i responsabili principali del sovrappeso.

2) Assumere a tutti i costi integratori di carboidrati

Una buona alimentazione è in grado di ripristinare in modo ottimale le scorte di glicogeno muscolare.

3) Assumere troppi carboidrati nel pregara

Se si assumono subito prima di una gara su una distanza breve (fino a 15 km) non si farà altro che bloccare il rilascio del glicogeno, fatto non compensato dall'incremento di glucosio circolante. Per gare brevi il runner ha già tutta l'energia che gli serve, deve solo usarla.

5) Assumere poche proteine

Un'alimentazione troppo povera di proteine (inferiori al 15%) rende difficile la ricostruzione muscolare dopo lo sforzo.

6) Assumere pochi grassi

Non è vero che per dimagrire basta limitare i grassi, inoltre limitare i grassi significa utilizzare come fonte prioritaria di energia i carboidrati che vengono sprecati anche per attività a bassa intensità. La percentuale di grassi non dovrebbe scendere sotto al 20%.

CONSUMO CALORICO DEL RUNNER

Conoscere il consumo calorico della corsa è di fondamentale importanza per regolare l'introduzione alimentare.

Il fabbisogno energetico della corsa non dipende dalla velocità a cui si corre, quanto invece dalla distanza percorsa. Si può utilizzare l'approssimazione di 1 kcal per ogni kg di peso e per ogni km percorso, cioè il consumo della corsa può essere calcolato facilmente a partire dal peso e dalla distanza percorsa con la seguente formula:

$$C = P \cdot d$$

(C = consumo in calorie - P = peso in Kg - d = distanza in km)

Si dovrebbe considerare anche la variabile individuale dell'efficienza della corsa, che può incidere per un + o - 20%.

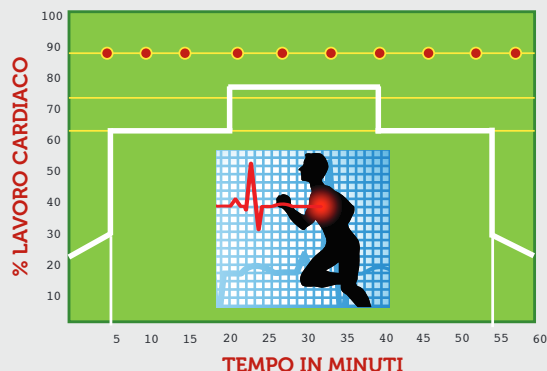
Ben più interessante è la considerazione sul carburante utilizzato dall'atleta. Classicamente si ritiene che l'atleta usi normalmente i carboidrati e che solo a velocità basse intervenga l'uso dei grassi (per esempio nella maratona si stima un 20% di impiego dei grassi). In realtà è stato ormai dimostrato da tempo che anche le proteine vengono utilizzate a fini energetici, quando le scorte di glicogeno sono basse. Il carburante impiegato dipende infatti da:

- a) la velocità a cui si corre
- b) il grado di allenamento
- c) la capacità di correre in condizioni di deplezione di glicogeno

I primi due punti sono allineati con le informazioni culturali tradizionali; il terzo invece ci dice che quanto più l'atleta è abituato a correre con basse scorte di carboidrati tanto più aumenta la sua capacità di bruciare grassi e proteine. Questo avviene in chi si allena tutti i giorni (atleta A) e spesso deve farlo senza aver recuperato completamente l'allenamento precedente. Chi si allena tre volte alla settimana (atleta B) eseguirà l'allenamento avendo pienamente recuperato e il suo fisico continuerà a utilizzare i carboidrati. Nel caso di un fondo lento di 20 km si può ipotizzare che per l'atleta A la miscela sia 60% carboidrati, 30% grassi e 10% proteine mentre per l'atleta B 80% carboidrati, 15% grassi e al massimo un 5% di proteine.

A parte le percentuali, si deve rilevare che la nuova visione spiega come mai atleti di tipo B abbiano di solito scarse capacità di recupero. Se le loro scorte di glicogeno non sono al massimo il loro rendimento cala vistosamente, mentre per atleti di tipo A il calo è meno sensibile.

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 più rapida velocità di assimilazione (REISPRINT o X-PLOSIV) da utilizzare a brevi intervalli e piccoli sorsi: durante un carico di lavoro moderato invece, un integratore a base di zuccheri a lenta velocità (CARBO SPEED). E' 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.



PERCHÉ INTEGRATORI?

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. Abbiamo detto che il running è una disciplina sportiva ad elevato dispendio plastico-energetico che una corretta alimentazione è normalmente in grado di soddisfare. E' vero però che gli atleti agonisti si allenano con elevata frequenza e non sempre hanno la possibilità di programmare in modo ideale gli intervalli tra l'alimentazione e l'allenamento; inoltre durante la stagione agonistica sono inevitabilmente soggetti a vistosi cali di condizione atletica.

Può accadere che gli alimenti da soli non siano sempre in grado di compensare tali necessità, in quanto non disponibili in forma rapidamente assimilabile. Per tale motivo, l'atleta può 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 sostenere la performance.

INTEGRATORI SYFORM

Syform mette a disposizione del runner 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. Alimentazione e integrazione devono essere curate nei dettagli. Bisogna dare la giusta importanza tanto ai nutrienti energetici quanto a quelli specifici per la massa muscolare, ai vitaminici minerali, agli antiossidanti, disintossicanti, in relazione ai propri impegni stagionali.

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

Creapure®

Optipep
Hydrolyzed whey protein at its best

Vitargo®

MERIVA
100% endogenous

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.



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 un allenamento molto intenso. Ideali in caso di perdita di peso, scarsa capacità di recupero e per potenziare la massa muscolare.

ENERGIA E RESISTENZA



CARBO SPEED

ENERGIA INNOVATIVA DI VITARGO®

Contiene maltodestrine tradizionali, isomaltulosio 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.

Vitargo®



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 partita.



SMARTY fiale e Shot

CONCENTRAZIONE e ADRENALINA

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.



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.



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.



MALTO+ gel

PURISSIME MALTODESTRINE IN GEL

Integratore energetico a base di purissime maltodestrine D.E. 19, per una risposta energetica breve, media e prolungata; favorisce un rapido svuotamento gastrico, ha un'aroma poco marcato, ideale in allenamento e gara per il runner, facendolo seguire da un pò d'acqua.



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 corsa. Contiene un ottimo estratto di vite rossa che migliora l'ossigenazione muscolare durante lo sforzo e contrasta l'ossidazione.



SYBAR ENERGY FRUIT

ENERGIA DALLA FRUTTA

Barretta energetica a base di saporita pasta di frutta e fiocchi di cereali. E' un concentrato di pura energia, per ottenere una carica immediata in qualsiasi momento di bisogno. La sua migliore qualità è l'altissima digeribilità.



RECUPERO

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



MGK

MAGNESIO E POTASSIO

Integratore di magnesio e potassio, minerali preziosissimi per l'atleta. Utile ad integrare i 2 elementi durante la stagione estiva in cui l'eccessiva sudorazione ne aumenta il fabbisogno, per migliorare il metabolismo energetico cellulare e prevenire i crampi muscolari.



NOLATTICO

CONTRASTA L'ACIDO LATTICO

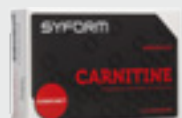
Favorisce l'aumento delle riserve di carnosina, una sostanza che contrasta l'eccessiva acidità muscolare e l'accumulo di radicali liberi. Nolattico è ideale nella fase di lavoro lattacido, per favorire il recupero e per sostenere sforzi molto intensi.



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**.



CARNITINE

FAVORISCE L'ENERGIA DAI GRASSI

Integratore di carnitina e acetil-carnitina. Svolge un'azione tonica ed energetica. Consente un maggior utilizzo dei grassi, risparmia il glicogeno muscolare, facilita lo svolgimento di esercizio fisico ad alta intensità. Ideale per gare particolarmente lunghe.



PIANI DI SUPPLEMENTAZIONE



RUNNING NON COMPETITIVO

Per coloro che praticano il running senza alcuna velleità agonistica, l'integrazione alimentare potrà essere molto semplice e mirata all'unico obiettivo di garantire un ottimale rendimento energetico durante l'allenamento. Per il "runner della domenica" è importante iniziare l'esercizio con le massime riserve di glicogeno. E' pertanto fondamentale aver consumato una dieta ricca in glucidi. In caso contrario il ricorso ad un integratore a base di carboidrati complessi risulta ideale.

ALLENAMENTO 1 ORA

1 h PRIMA DELL'ALLENAMENTO	CARBO SPEED o MALTO+ 2 misurini in 300 ml d'acqua
----------------------------	--



RUNNING COMPETITIVO

PREPARAZIONE AGONISTICA

Questo periodo dell'anno è caratterizzato dalla ripresa degli allenamenti per riconquistare una condizione ottimale e migliorare le carenze generali riscontrate durante la stagione precedente. In questa fase, l'atleta si sottopone ad un lavoro più pesante, mirato al recupero di una buona tonicità muscolare e del peso forma. Sarà opportuno assumere una dieta bilanciata e varia, ricca in nutrienti strutturali, vitamine e minerali.

INTEGRAZIONE PER 2 MESI

1 ORA PRIMA ALLENAMENTO	CARBO SPEED o VO2 2 misurini in 300 ml d'acqua
DURANTE ALLENAMENTO	REISPRINT 1 busta o 2 misurini ogni 90' di lavoro
DOPO ALLENAMENTO	FRIRAM 5 compresse
SPUNTINO METÀ MATTINA O POMERIGGIO	BALANCE o NUTRISOY 1,5 misurini in 200 ml d'acqua

NOTE

- Le nostre proteine contengono lattosio inferiore all'1%, ma nel caso foste intolleranti alle proteine del latte, utilizzate **NUTRISOY** a base di eccellenti proteine di soia.
- Per migliorare il recupero è possibile associare 4 compresse di **SYNTHESY** a **FRIRAM**, dopo l'allenamento.

PIANI DI SUPPLEMENTAZIONE



RUNNING COMPETITIVO

PREPARAZIONE AGONISTICA

L'attività agonistica del runner prevede normalmente una serie di appuntamenti programmati, mediamente da una a due gare di media distanza al mese. È importante gestire al meglio l'allenamento, dosare i carichi di lavoro, e le energie, per preservarle durante l'arco dell'intera stagione agonistica. A tal fine, è opportuno pianificare anche l'alimentazione e l'integrazione alimentare, che può rivelarsi utilissima per accelerare il recupero e rifornire in tempi adeguati tutti i più importanti nutrienti utilizzati durante lo sforzo.

ALLENAMENTO INTENSO 1 ORA

1 ORA PRIMA ALLENAMENTO	CARBO SPEED o MALTO+ 2 misurini in 300 ml d'acqua
15 MIN. DOPO ALLENAMENTO	REISPRINT 1 busta o 1,5 misurini in 500 ml di acqua

NOTE

- Se **COMPETITION**, contenendo aroma ed essendo una formula complessa, dovesse creare dei problemi gastrointestinali, è opportuno garantire l'apporto energetico a mezzo **CARBO SPEED** e **MALTO+**, nella dose di 30 g/ora, oppure in gel monodose, associandoli a **FRIRAM** compresse.
- Durante la stagione estiva assumere **MKG**, 2 compresse 1 ora prima della gara

ALLENAMENTO 2-3 ORE

40 MIN. PRIMA ALLENAMENTO	VO2 2 misurini in 300 ml d'acqua
METÀ ALLENAMENTO	FRIRAM 5 compresse REISPRINT 1 busta o 1,5 misurini in 500 ml d'acqua SYBAR ENERGY FRUIT secondo necessità
20 MIN. DOPO ALLENAMENTO	COMPETITION 1 o 2 misurini in 500-600 ml d'acqua

GARA 3 ORE

2 ORE PRIMA DELLA GARA	CARBO SPEED 2 misurini in 300 ml d'acqua
40 MIN. PRIMA DELLA GARA	SMARTY 1 fiala
DURANTE LA GARA iniziare già dopo 20 minuti dalla partenza	COMPETITION* 1 busta o 3 misurini in 500-600 ml d'acqua da sorseggiare entro 1 ora
a 2/3 di gara	FINAL RACE GEL 1 monodose
20 MIN. DOPO LA GARA	CARBO SPEED 2,5 misurini BALANCE 2 misurini sciogliere in 500 ml d'acqua

* o REISPRINT

1 busta o 1,5 misurini in 500 ml d'acqua

PIANI DI SUPPLEMENTAZIONE



INTEGRAZIONE SPECIFICA

da personalizzare in base alle specifiche situazioni individuali

DISTURBO FISICO	PRODOTTO CONSIGLIATO
ACIDO LATTICO	NOLATTICO 1 misurino al giorno prima di coricarsi per 1 mese
CARENZA DI FERRO	EMAFOL 1 capsula, 2 volte al giorno, dopo i pasti per 2 mesi
ANTIOSSIDANTE	NOSENEX 1 compressa al giorno - per 2 mesi - durante i periodi di particolare carico di lavoro oppure 1 compressa, a giorni alternati, per tutta la stagione.

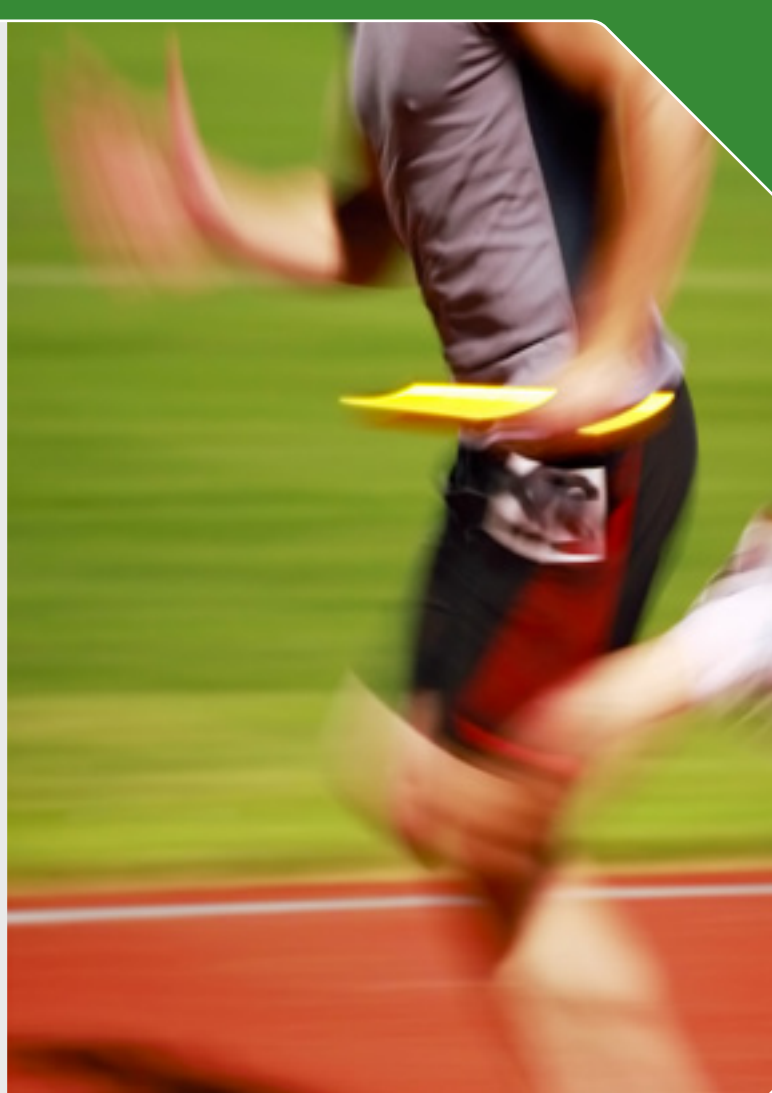
ATTENZIONE:

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



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