



Cristian Buccioli

SPECIALE TRIATHLON INTEGRATORI ALIMENTARI MADE IN ITALY

SYFORM

TRIATHLON E ALIMENTAZIONE

Il **TRIATHLON** è uno sport d'élite, per la multidisciplinarietà ed il grande impegno fisico e temporale, che richiede particolari virtù organizzative e rigore di gestione. Tre discipline in una inducono particolari meccanismi di adattamento fisiologico, muscolare, nervoso, metabolico, energetico.

Tutti gli atleti che praticano attività sportive a livello agonistico sono ormai consapevoli dell'importanza che riveste una corretta alimentazione ed integrazione alimentare per l'efficienza fisica e la performance. Il triathlon è una disciplina che si sviluppa su diverse tipologie di gara.

DISTANZE IN M	Nuoto	Ciclismo	Corsa
Sprint	750	20.000	5.000
Medio	1.900	90.000	21.000
Lungo	4.000	120.000	30.000
Olimpico	1.500	40.000	10.000

Dall'osservazione delle distanze possiamo facilmente intuire come, secondo la tipologia, cambi in modo molto significativo il tipo di allenamento ed il relativo dispendio energetico.

Il fabbisogno energetico per le tre discipline del triathlon è il seguente:

Nuoto	500-700 kcal/h
Ciclismo	300-400 kcal/h
Corsa	700-900 kcal/h

Di questi valori bisogna assolutamente tener conto, anche se progressivamente, l'allenamento consente, migliorando la condizione fisica, di adeguare verso il basso questi valori. Ad esempio, con l'allenamento si riduce progressivamente anche la sudorazione.



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.

L'alimentazione fornisce all'organismo i diversi macro e micronutrienti indispensabili a garantire un corretto equilibrio di tutti i diversi meccanismi che contribuiscono alla perfetta condizione fisica.

Tra i **macronutrienti** troviamo i carboidrati, i grassi e le proteine; tra i **micronutrienti** le vitamine, i sali minerali, gli oligoelementi e i fattori antiossidanti, il cui bilanciato apporto non è sempre facile e scontato.

Durante una gara di Triathlon si consumano circa 2500-3000 kcal; La compensazione di questo consumo energetico richiede estrema attenzione e consapevolezza in gara e durante l'allenamento.

E' molto diffusa tra gli atleti l'abitudine di consumare alimenti molto energetici, in particolare carboidrati (pasta, riso, pane, marmellata, dolci) a discapito di proteine, oligoelementi e fattori antiossidanti. Ciò determina spesso una dieta poco equilibrata, che poi comporta difficoltà fisiche, rendimento altalenante, scarsa capacità di recupero, infezioni ricorrenti e/o traumi fisici.

Nella pratica degli sport di resistenza, tra cui il Triathlon è sport di eccellenza, l'organismo utilizza principalmente le sue riserve di glicogeno e di lipidi, mentre le proteine concorrono solo in minima parte al fabbisogno energetico durante lo sforzo, non certamente nello sprint quanto piuttosto nel lungo. Ciò non significa dover sottovalutare l'importanza vitale delle proteine nella dieta.

Nel periodo di allenamento, l'assunzione di un corretto fabbisogno di **proteine** assicura un rapido recupero muscolare, buon tono ed elasticità, mantiene efficiente il sistema nervoso ed immunitario, contribuisce a neutralizzare in modo significativo l'elevato stress metabolico.

Altrettanto importante è l'introduzione di una buona quantità di **liquidi, sali minerali, oligoelementi e antiossidanti**, fattori che concorrono in modo essenziale alla trasformazione dei carboidrati, grassi e proteine in energia. Forti perdite di sudore possono danneggiare la salute, causare grave disidratazione, fino al collasso.



ROS (reactive oxygen species)

Gli sport di resistenza, per l'elevato impegno metabolico cellulare, generano una grande quantità di radicali liberi dell'ossigeno: i **ROS** (reactive oxygen species). Essi sono particolarmente aggressivi con le strutture cellulari, che possono subire danni gravi, anche irreparabili, compromettendo la salute. L'organismo dispone di diversi meccanismi di "difesa" - in particolare le vitamine C, E, betacarotene, il selenio, il sistema del glutatone - in grado di neutralizzarli.

E' pertanto fondamentale che il triatleta assuma rigorosamente nella propria dieta: 5 porzioni giornaliere di frutta e verdura, variandole, secondo stagione e gruppo colore (frutta e verdura rossa, giallo, verde), ed eventualmente integri regolarmente questi importanti micronutrienti, ricorrendo a specifici integratori.

L'attività antiossidante di una sostanza è misurata con le unità Orac/g. Tra gli antiossidanti conosciuti, i più efficaci sono il **resveratrolo** estratto da buccia e semi d'uva e vino rosso, la **quercetina**, contenuta in cipolla, mirtillo, mela, l'**EGCG** (epigallocatechinallato) da tè verde, fitocarotenoidi e tocotrienoli da olio di palma. Il resveratrolo sembra in grado di interagire con i geni SIRT della longevità.



MACRONUTRIENTI

I **carboidrati** o **glucid**i svolgono all'interno del nostro organismo una funzione prevalentemente energetica. Si suddividono in carboidrati **semplici** - i più noti sono il glucosio, fruttosio (contenuti nel miele e nella frutta) ed il saccarosio o zucchero da cucina - e **complessi**, contenuti negli alimenti ricchi di amido, quali pasta, riso, patate, cereali. I carboidrati semplici vengono assimilati in modo rapido, altrettanto velocemente erogano energia, ma di breve durata, e possono trasformarsi rapidamente in grasso, qualora assunti in eccesso. I carboidrati complessi, invece, erogano energia in modo lento e prolungato nel tempo. Una volta entrati nel torrente circolatorio, i carboidrati vengono prontamente utilizzati a scopo energetico o depositati nel muscolo e fegato come riserva di glicogeno. Per il triatleta, un corretto apporto di carboidrati è vitale per affrontare sia l'allenamento che la competizione.

I carboidrati alimentari da preferire sono quelli complessi, possibilmente anche integrali; da evitare invece gli zuccheri semplici. Gli zuccheri complessi stabilizzano la glicemia (livello di zucchero nel sangue) ed aumentano la quantità di glicogeno muscolare, quindi la disponibilità di energia durante lo sforzo.

I **grassi** sono importanti costituenti della struttura cellulare e giocano anch'essi un ruolo non trascurabile, 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. Alcuni di essi, definiti **acidi grassi essenziali Omega 3 e Omega 6** devono essere assunti obbligatoriamente con la dieta, per mantenere in salute il sistema cardiovascolare e proteggere il sistema osteoarticolare, particolarmente sollecitato nel triatleta, spesso vittima di processi infiammatori cronici.

Le **proteine**, sono il costituente organico più importante, svolgono una funzione plastica e strutturale piuttosto che energetica.

Un loro corretto apporto è vitale per mantenere in efficienza non solo i muscoli, ma anche il sistema endocrino, nervoso e immunitario.

La dieta di un atleta agonista non dovrebbe far mai mancare una porzione alimentare di proteine nobili (carne, pesce, uova, formaggi, bresaola, prosciutto crudo, 30 g circa, 3-5 volte al giorno. Un insufficiente apporto di proteine, si traduce in immediata perdita di rendimento, massa e tono muscolare, infezioni ricorrenti, difficoltà di allenamento.

Stabilire l'esatto fabbisogno proteico non è semplice e richiede tutta una serie di valutazioni soggettive.

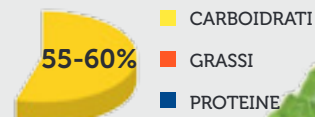
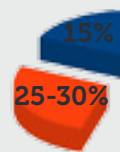
Per convenzione, possiamo stabilire che il **fabbisogno proteico di un triatleta** possa variare da un minimo di 1,5-1,8 g di proteine per kg corporeo al giorno.

Una dieta bilanciata per il triatleta prevede una sostanziale adesione alle attuali linee guida per la popolazione generale per quanto attiene la ripartizione percentuale della quota energetica totale giornaliera nei vari macronutrienti: **glucid**i 55-65% (di cui l'80% da glicidi complessi e il 20% da glicidi semplici); **protidi** 15%, pari ad un apporto giornaliero di 1,5-2,0 g di proteine/Kg di peso corporeo ideale; **lipidi** 25-30%, equamente ripartiti tra acidi grassi saturi, mono e polinsaturi.

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 gli eventi traumatici.

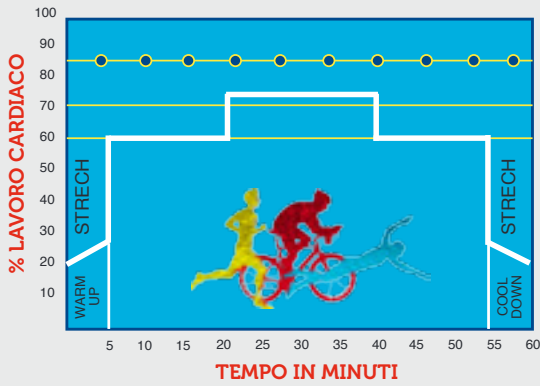
ALIMENTAZIONE BILANCIATA



■ CARBOIDRATI
■ GRASSI
■ PROTEINE



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.

CONSIGLI NUTRIZIONALI NEL TRIATHLON

1. 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.
2. Suddividere la razione calorica giornaliera in più pasti (4-6). Questo approccio migliora la disponibilità di nutrienti e riduce il sovraccarico digestivo.
3. 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.
4. Dopo un'intensa attività sportiva, oltre a ripristinare prima possibile le riserve plastiche ed energetiche, è necessario favorire l'eliminazione delle tossine accumulate con lo sforzo, reintegrare acqua e sali minerali.
5. Variare massimamente frutta e verdura, assumendone fino a 5 porzioni giornaliere; la frutta possibilmente lontano dai pasti principali.
6. Assumere una porzione alimentare da 25 g di proteine nobili almeno 3-5 volte al giorno.



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 triathlon 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 dell'atleta 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



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.



MUSCLE MASS

PROTEINE DEL LATTE - GLUTAMINA, CREATINA, VITAMINE E MINERALI

Nutriente e bilanciato, fornisce un equilibrato apporto proteico-energetico grazie alla presenza di carboidrati complessi a basso indice glicemico, proteine nobili del latte (titolo proteico 37%) ed un pool completo di vitamine e minerali. Contiene inoltre essenziali ingredienti proenergetici e tonici muscolari quali creatina, glutamina, taurina.



CITROFOS

ENERGIA E POTENZA ESPLOSIVA

Integratore di **creatina citrato Creapure®** in buste monodose, la più solubile, la più assimilabile, la più efficace per l'atleta. 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.



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.



SYNTHESIS - 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 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.



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.



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.



MALTO+ gel

PURISSIME MALTODESTRINE IN GEL

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

RECUPERO



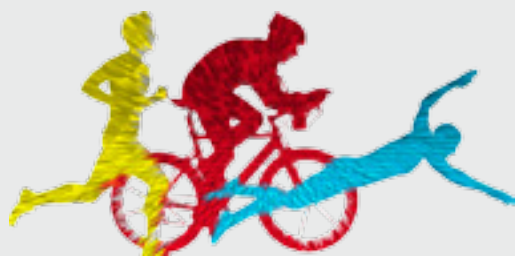
X PLOSIV gel CARICA DI ENERGIA IMMEDIATA

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 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.



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.



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.



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 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**.



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.

PIANI DI SUPPLEMENTAZIONE



TRIATHLON

PREPARAZIONE PRE-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.

PREPARAZIONE PER 2 MESI

SPUNTINO	MUSCLE MASS 3 misurini in 300 ml d'acqua
20 MIN. DOPO ALLENAMENTO PESANTE	SYNTHESY 4 compresse MUSCLE MASS 3 misurini in 300 ml d'acqua
20 MIN DOPO ALLENAMENTO LEGGERO	CARBO SPEED o MALTO+ 30 g in 500 ml d'acqua

POTENZIAMENTO MUSCOLARE

SPUNTINO	BALANCE 30 g in 300 ml d'acqua
MATTINO LONTANO PASTI	CITROFOS 1 busta in 200 ml d'acqua
30 MIN. DOPO ALLENAMENTO	SYNTHESY 4 compresse BALANCE 30 g in 300 ml d'acqua

ALLENAMENTO

1 ORA

DOPO ALLENAMENTO	CARBO SPEED o MALTO+ 2 misurini in 300 ml d'acqua
------------------	--

2 O PIÙ ORE NON CONSECUTIVE

DOPO CIASCUN ALLENAMENTO	CARBO SPEED, MALTO+ 2 misurini in 300 ml d'acqua
--------------------------	--

2 ORE CONSECUTIVE

DURANTE ALLENAMENTO	COMPETITION 50 g in 500-700 ml d'acqua sorseggiando ad intervalli regolari
30 MIN. DOPO ALLENAMENTO	MUSCLE MASS 3 misurini in 300 ml d'acqua

3 O PIÙ ORE CONSECUTIVE

DURANTE	COMPETITION 50 g in 500-700 ml d'acqua sorseggiando ad intervalli regolari SYBAR ENERGY FRUIT 1 barretta o più
20 MIN. DOPO ALLENAMENTO	MUSCLE MASS 3 misurini in 300 ml d'acqua

RECUPERO

PRIMA DI CORICARSI	GL3 + ALKALIN 1 busta di entrambi in 300 ml d'acqua
--------------------	---

PIANI DI SUPPLEMENTAZIONE



TRIATHLON RACE

La proposta d'integrazione che qui evidenziamo deve essere necessariamente personalizzata nel periodo di allenamento, poiché ciascun atleta segue un proprio regime alimentare, ha specifiche peculiarità psicofisiche ed esigenze.

SPRINT e OLIMPICO

40 MIN. PRIMA	SMARTY FIALE 1 monodose NOLATTICO* 2 misurini in 50 ml d'acqua
20 MIN. PRIMA	FINAL RACE GEL 1 monodose con 200 ml d'acqua
DURANTE IL CICLISMO sorseggiare regolarmente	REISPRINT 30 g in 500 ml d'acqua
DURANTE LA CORSA	MALTO+ GEL o CARBO SPEED 1 monodose con 200 ml d'acqua 30 g in 500 ml d'acqua

* nel caso di atleti soggetti con predisposizione all'accumulo di lattato muscolare.

MEDIO e LUNGO

40 MIN. PRIMA	SMARTY FIALE 1 monodose MALTO+ GEL 1 monodose con 200 ml d'acqua NOLATTICO* 2 misurini in 50 ml di acqua
DURANTE IL CICLISMO sorseggiare regolarmente	COMPETITION 30 g in 500 ml d'acqua SYBAR ENERGY 1 barretta o più
IN ALTERNATIVA	CARBO SPEED - REISPRINT 30 g in 500 ml d'acqua FRIRAM 5 compresse
VERSO IL FINALE	FINAL RACE GEL 1 monodose
DURANTE LA CORSA	MALTO+ GEL o CARBO SPEED 1 monodose con 200 ml d'acqua oppure 30 g in 500 ml d'acqua

NOTE

- Se **COMPETITION**, essendo una formula complessa, dovesse creare dei problemi gastrointestinali, è opportuno garantire l'apporto energetico a mezzo **CARBO SPEED** e **REISPRINT**, 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.

PIANI DI SUPPLEMENTAZIONE



INTEGRAZIONE SPECIFICA

da personalizzare in base alle specifiche situazioni individuali

DISTURBO FISICO	PRODOTTO CONSIGLIATO
ACIDO LATTICO	NOLATTICO 1-2 misurini al giorno per almeno 7 giorni, prima dei pasti
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



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, 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



NEW SYFORM s.r.l.

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