

TOTAL RECOVERY

Máxima Recuperación

Fórmula avanzada para optimizar la recuperación

Minimiza el daño muscular

Total Recovery es un suplemento ideal para mejorar la recuperación tras grandes esfuerzos, permitiéndote entrenar más y mejor. Cuenta con una formulación específica diseñada para obtener todos los nutrientes necesarios que garantizan una óptima recuperación tras tus sesiones de entrenamiento o competición. Te permite maximizar las mejoras producidas por el ejercicio, potenciando el anabolismo muscular y la reposición y aumento de los niveles de glucógeno. Al reducir el tiempo de recuperación te permite aumentar la tolerancia al ejercicio, produciendo una mejora en el rendimiento físico tanto en entrenamientos como en competición.

Está constituido por los mejores componentes del mercado, basado en la última evidencia científica para garantizar la mejor recuperación posible:

- » **Carbo-Protein Optimun Complex:** Combina dextrosa con proteína de suero hidrolizada y aislado de proteína de suero. De esta manera podrás reponer tus reservas de glucógeno hasta llegar a aumentarlas, a la vez que optimizas el desarrollo muscular, frenando el catabolismo y potenciando el anabolismo.
- » **Péptidos de Glutamina y L-Glutamina:** aminoácido fundamental para la reparación del tejido muscular y la recuperación. Además, mejora la función inmune y disminuye el "síndrome de sobreentrenamiento".
- » **Aminoácidos ramificados (BCAA's):** Son aminoácidos esenciales que deben ser ingeridos en la dieta o mediante una adecuada suplementación. Son capaces de inducir el crecimiento y la recuperación muscular gracias a que intervienen en la regulación de las vías anabólicas. También disminuyen la sensación de cansancio o "fatiga central" producida por un exceso de Triptófano en comparación con la concentración de BCAAs.
- » **Electrolitos:** Son micronutrientes esenciales para el correcto funcionamiento del organismo, forman parte de prácticamente todas las reacciones metabólicas que ocurren en el cuerpo. Debido a las grandes pérdidas producidas por el ejercicio de larga duración es imprescindible reponer todos los electrolitos perdidos para garantizar una óptima recuperación.
- » **Vitaminas:** Al igual que los electrolitos, son cruciales para el correcto funcionamiento de las vías metabólicas, por lo que asegurar un aporte correcto resulta imprescindible tras realizar una sesión prolongada de ejercicio físico. Intervienen en multitud de procesos y son capaces de reducir el estrés oxidativo producido por el ejercicio, sobre todo las que cuentan con capacidad antioxidante (Vitaminas C, E y A)..

Ingredientes sabor sandía: Dextrosa, aislado de proteína de suero de **leche**, L-glutamina, proteína de suero de **leche** hidrolizada, acidulante: ácido cítrico; aroma de sandía, hidróxido de magnesio, péptidos de glutamina (hidrolizado de proteína de **trigo**), L-leucina, L-valina, L-isoleucina, ácido L-ascórbico (vitamina C), emulgente: lecitina de **soja**; fosfato de hierro, edulcorante: sucralosa; nicotinamida (niacina), DL-alfa-tocoferol acetato (vitamina E), cloruro de sodio, D-pantotenato cálcico (ácido pantoténico), óxido de zinc, colorantes: azorrubina, beta-caroteno; sulfato de manganeso, riboflavina (vitamina B2), piridoxina clorhidrato (vitamina B6), mononitrato de tiamina (vitamina B1), carbonato de cobre, acetato de retinilo (vitamina A), ácido pteroilmonoglutámico (ácido fólico), yoduro de potasio, selenito de sodio, D-biotina (biotina), colecalciferol (vitamina D (D3)), cianocobalamina (vitamina B12).

MODO DE EMPLEO: Mezclar 50 g de polvo (3/4 de caza) con 300 ml de agua. Consumir lo antes posible tras la finalización del esfuerzo para maximizar los beneficios.

PRESENTACIÓN: 750 g

SABOR: 750 g: Sandía



Después
del ejercicio

Información nutricional (sabor sandía)	porción(50g)	%VRN
Energía	819 kJ/ 192 Kcal	
Grasas	0 g	
- de las cuales saturadas	0 g	
Hidratos de carbono	34 g	
- de los cuales azúcares	34 g	
Proteínas	13 g	
Sal	0,09 g	
Vitamin A	400µg	50
Vitamin	2,5 µg	50
Vitamin E	6 mg	50
Ascorbic Acid	40 mg	50
Thiamin	0,55 mg	50
Riboflavin	0,7 mg	50
Niacin	8 mg	50
Vitamin B6	0,7 mg	50
Folic Acid	100 µg	50
Vitamin B12	1,25 µg	50
Biotin	25 µg	50
Pantothenic Acid	3 mg	50
Magnesium	188 mg	50
Iron	7 mg	50
Zinc	5 mg	50
Copper	0,5 mg	50
Manganese	1 mg	50
Selenium	27,5 µg	50
Iodine	75 µg	50
BCAA's (L-Leucine, L-Isoleucine, L-Valine)	2,8 g	--
Glutamine (L-Glutamine & Glutamine Peptide)	2,6 g	--

% VRN = Ingesta de referencia de un adulto medio.