



NUTRICHEM Diät

Catalogo 2024



Premium  
Quality  
**Sport**  
Nutrition



[www.inkospor.it](http://www.inkospor.it)



inkospor\_italia



Inkospor Italia

Inko Italia srl  
Via Verga 6/8, 57017 - Stagno (LI)  
Tel. 0586 941374 - 0586 941114



Premium  
Quality  
**Sport**  
Nutrition

Dal 1982 nutrizione per lo sport

**inkospor**<sup>®</sup>



## Indice

<b>Introduzione - Azienda</b>	pag.5
<b>Inkospor per lo sport</b>	pag.7
<b>LE PROTEINE</b>	pag.9
- Polvere	pag.10
- Barrette	pag.11
<b>GLI AMINOACIDI</b>	pag.13
<b>I CARBOIDRATI</b>	pag.16
<b>ENERGIA</b>	
- La Creatina	pag.18
- L-Carnitine	pag.19
- Barrette energetiche	pag.20
<b>VITAMINE E SALI MINERALI</b>	pag.21
<b>Accessori</b>	pag.24
<b>I consigli di Inkospor</b>	pag.25

## Legenda

### Caratteristiche prodotto



Il CHEMICAL SCORE determina la qualità della proteina: quanto più è alto, maggiore è la qualità della proteina



**ROUTINE**  
Prodotto perfetto per sviluppare una routine coerente per un periodo di tempo più lungo



**TUTTOFARE**  
Perfetto in ogni occasione, anche per principianti



**30+**  
Prodotto con ingredienti importanti come il siero di latte: ideale per tutti i 30+

### Obiettivi prodotto



Rafforza la salute



Perdita di peso



Supporto e resistenza



Costruzione muscolare

# Riconoscere la qualità. Una storia di oltre 180 anni.

1839 Nasce **B-BRAUN** una delle maggiori società mediche e farmaceutiche al mondo, conta 55.000 dipendenti ed è presente in 64 paesi

1977 Nasce **NUTRICHEM Diät + PHARMA GmbH** che entra a far parte del gruppo B-BRAUN. L'azienda farmaceutica diventa leader nel mondo dell'alimentazione clinica, dietetica e sportiva. Realizza prodotti nutritivi con l'obiettivo di proteggere, curare e mantenere lo stato di salute della persona

L'azienda opera ai massimi livelli qualitativi, con una continua ottimizzazione dei processi lavorativi, l'applicazione del manuale di qualità "GMP" (Good Manufacturing Practice) ed un sistema di gestione di qualità totale basato sulla certificazione Europea DIN EN ISO 9001:2008, **unico marchio di integratori con tale certificazione europea presente in Italia.**

## **NUTRICHEM: uno stabilimento all'avanguardia**

All'interno della casa madre Nutrichem Diät + Pharma GmbH viene effettuata la ricerca, lo sviluppo, la produzione ed il controllo qualità di tutti gli integratori Inkospor. Per la produzione vengono utilizzati solo marchi di altissima qualità come *Carnipure*<sup>®</sup>, *Creapure*<sup>®</sup>, *CarnoSyn*<sup>®</sup> e *PeptoPro*<sup>®</sup>.

Chiunque può visitare il nostro stabilimento di produzione e i laboratori. **Porte aperte alla NUTRICHEM.**

1982 NUTRICHEM Diät + PHARMA GmbH sviluppa il marchio **INKOSPOR** leader in Europa nel settore degli integratori alimentari. Propone prodotti specifici per lo sport altamente performanti e sicuri, studiati per mantenere e ripristinare il perfetto equilibrio psicofisico

**INKOSPOR** offre integratori della più alta qualità sul mercato dal punto di vista nutrizionale. La nostra attenzione per la qualità ci permette di garantire proteine di eccellente valore per il tuo corpo.

**Etichette veritiere:** INKOSPOR dichiara in etichetta il reale contenuto delle confezioni senza usufruire del 15% +/- consentito dalla legislazione italiana. Assicurando al cliente finale il massimo della convenienza economica.



**Premium  
Quality  
Sport  
Nutrition**

**La nutrizione è efficace e utile quanto  
un buon allenamento**  
Una corretta alimentazione è fondamentale per tutti.

Il catalogo **INKOSPOR** è ritagliato su misura per chi ama restare in forma, tonico, in salute e desidera mantenersi attivo con l'esercizio fisico. Inoltre è adatto anche per atleti di alto livello che devono affrontare un duro programma di allenamenti per arrivare al top il giorno della gara.



**NOI METTIAMO LA MASSIMA QUALITÀ DEI PRODOTTI,  
VOI DOVETE AGGIUNGERE SOLO LA MOTIVAZIONE!**



**PER LO SPORT**

**OGNI PASSO,**

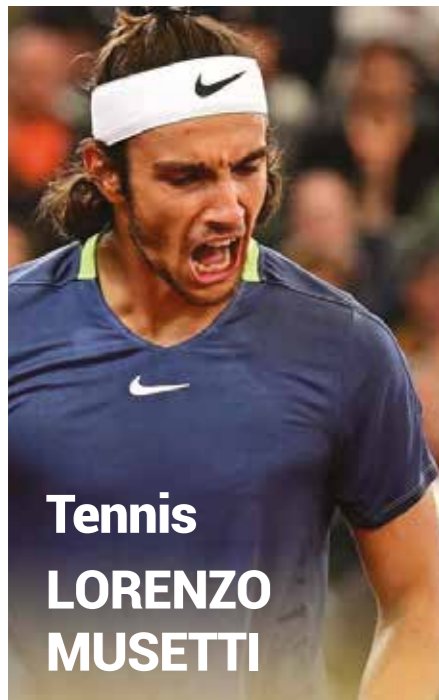
**OGNI SOLLEVAMENTO, OGNI PEDALATA È UN PASSO PIÙ VICINO AL SUCCESSO.**

**Inkospo: Il Tuo Compagno di Fiducia per il Successo Sportivo**

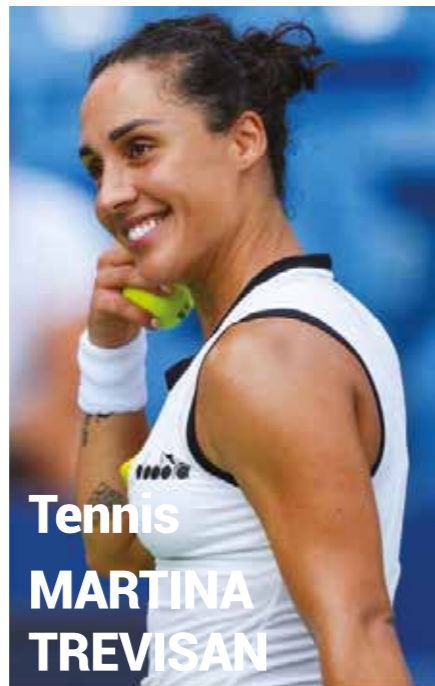
Nel mondo dello sport, raggiungere il massimo delle prestazioni richiede non solo impegno e dedizione, ma anche il supporto giusto. Inkospo si pone come il compagno ideale per gli atleti, offrendo prodotti e soluzioni mirate per massimizzare il rendimento e accelerare il raggiungimento degli obiettivi sportivi.

**1. Qualità e Innovazione:** Inkospo si distingue per la sua costante ricerca di qualità e innovazione. Ogni prodotto è frutto di anni di studio e sviluppo.

**2. Personalizzazione:** Ogni atleta è unico, e Inkospo lo comprende. La gamma di prodotti è pensata per essere facilmente adattabile alle esigenze specifiche di ciascun individuo.



**Tennis**  
**LORENZO**  
**MUSETTI**



**Tennis**  
**MARTINA**  
**TREVISAN**



**Kitesurf**  
**ANDREA**  
**PRINCIPI**



**Basket**  
**LIBERTAS**  
**LIVORNO**



**Calcio**  
**PISA SPORTING**  
**CLUB**



**Sci**  
**ELENA**  
**DAL VECCHIO**



**Ciclismo**  
**FILIPPO**  
**CECCHI**

Lorenzo Musetti, tennista professionista. Ha conquistato due titoli ATP, tra cui il 500 di Amburgo nel 2022. Nel 2023 è stato componente della squadra italiana che ha riportato la Coppa Davis in Italia dopo 47 anni, il più giovane del proprio paese ad aver realizzato l'impresa.

Martina Trevisan, tennista professionista. Giovane prodigio regolarmente presente agli Slam Junior quando non aveva ancora 16 anni, vince un titolo WTA e, nelle prove del Grande Slam raggiunge le semifinali al Roland Garros nel 2022. Il suo best ranking è la 18ª posizione raggiunta a maggio 2023. Vinti, inoltre, 12 titoli ITF su terra battuta

Andrea Principi, atleta professionista di kitesurf. Nel 2018 ha raggiunto il primo post ai campionati Italiani Giovanili U15 della federazione Italiana Vela. Nel 2021 diventa Campione Italiano assoluto e vince la prima gara internazionale, la "Lord of Tram" in Francia. Nel 2022 conquista il titolo di Campione del Mondo, riconfermando il suo titolo anche nel 2023!

La Libertas Livorno 1947 ha disputato per 17 volte la massima divisione professionistica del campionato italiano di pallacanestro risultando tra le prime 20 squadre italiane per maggior numero di partecipazioni. Nel suo Palmares vanta 1 primo posto nel campionato Nazionale A2 e alcuni titoli giovanili.

Il Pisa Sporting Club vanta 7 partecipazioni alla Serie A e 37 alla Serie B. Annovera nel proprio Palmares due Coppe Mitropa, due campionati di serie B e una Coppa Italia serie C. La FIGC considera il Pisa al 33° posto nella graduatoria della tradizione sportiva dei club. Inoltre si colloca al 50° posto nella classifica perpetua della serie A e al 12° in quella della serie B.

Inkospo sostiene lo sport nei giovani, come dimostrato dall'impegno di atleti emergenti come Elena Dal Vecchio, sciatrice italiana campionessa juniores nel 2023, e Filippo Cecchi, promettente ciclista vincitore di numerose competizioni giovanili. Insieme, per perseguire i tuoi sogni con tenacia e impegno!

# LE PROTEINE

## L'importanza delle proteine

### NEGLI SPORTIVI

Una adeguata introduzione di proteine è fondamentale per permettere al muscolo di chi fa sport di mantenersi, rafforzarsi e adattarsi all'allenamento.

Gli integratori alimentari, rispetto agli alimenti, vantano una maggiore concentrazione dello specifico nutriente utile allo sportivo e un assorbimento più controllato. Quindi anche nel caso delle proteine, assumerne in parte attraverso integratori è conveniente perchè permettono:

- una maggiore facilità di assunzione
- alta digeribilità
- miglior rapporto quantità/assunzione

### CHEMICAL SCORE e Valore Biologico

Dato che la determinazione del Valore Biologico (VB) avviene in via sperimentale e con un metodo complesso, è stato introdotto un altro standard per calcolare la qualità di un integratore proteico:

Il Chemical Score (CS) è un indice internazionale che attesta la qualità e il potere nutriente delle proteine perchè direttamente correlato alla quantità di aminoacidi essenziali presenti. Scoprirai come INKOSPOR sia il prodotto con il Chemical Score più elevato disponibile.

**CS** IL PUNTEGGIO CHIMICO ESPRIME LA QUALITÀ DELLE PROTEINE

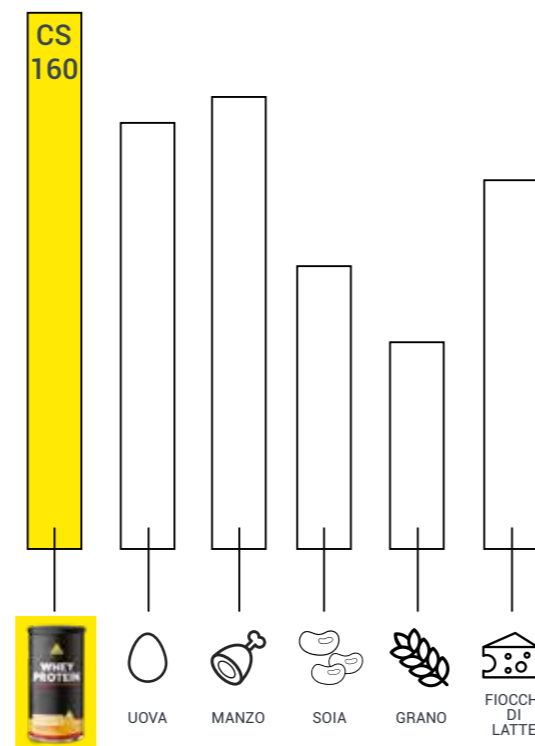
### NEI SENIOR

Con l'avanzare dell'età la forza muscolare diminuisce, contestualmente al normale declino della massa magra.

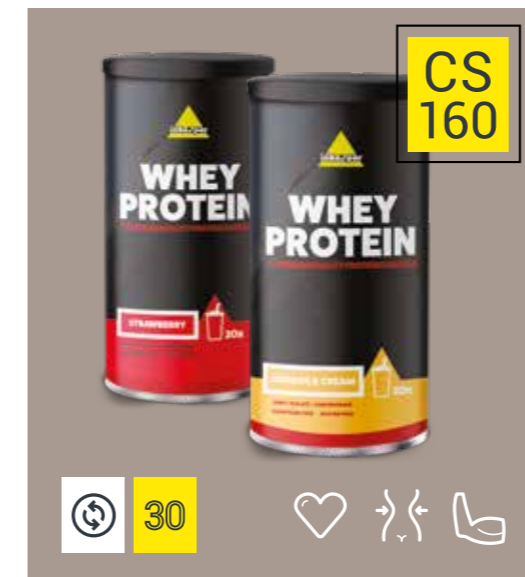
Oltre determinati valori la perdita di massa muscolare e di forza sono considerati anormali e si configura un quadro patologico detto **SARCOPENIA**.

Le linee guida indicano, come fabbisogno proteico nei "senior", un valore più alto rispetto ad una persona di giovane età.

Pertanto è utile consigliare alla persona "senior" di incrementare l'attività fisica atta a mantenere la tonicità muscolare ed **una supplementazione con proteine di alta qualità**



# PROTEINE IN POLVERE



## WHEY PROTEIN Premium-Quality

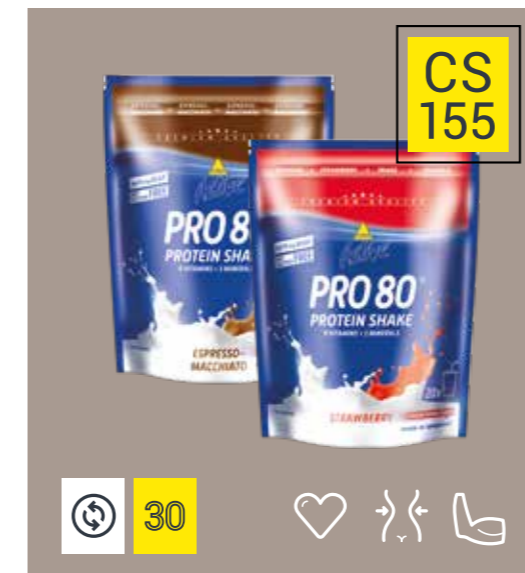


Gusto: Cioccolato, cocco, cookies&cream, fragola, pistacchio, vaniglia, lampone

Proprietà: 100% Whey, di proteine del siero del latte isolate + concentrate. Facile da digerire e prontamente disponibile. Con 65% di proteine del latte, 26% proteine isolate fino a 5970 mg di bcaa a porzione, 9 vitamine, calcio e magnesio, senza aspartame, senza grassi, **SENZA GLUTINE**

Quando: Dopo l'attività fisica

Contenuto: 600 g Barattolo



## ACTIVE PRO 80



Gusto: Banana, cocco, fragola, nocciola, Yogurt al lampone, pistacchio, cioccolato, stracciatella, vaniglia

Proprietà: 4 componenti proteici fino a 4.650 mg di bcaa / porzione. Senza grassi, senza zuccheri con vitamine e minerali, **SENZA GLUTINE**

Quando: 2 ore prima dell'allenamento o come sostituto del pasto

Contenuto: 500 g Busta



## ACTIVE PROTEIN SHAKE



Gusto: Cacao, vaniglia

Proprietà: Proteina pura di soia in polvere. Ideale per chi è intollerante al lattosio, perfettamente solubile in acqua. 100% proteine della soia fino a 4.200 mg di bcaa/porzione. Con vitamine. Senza grassi, senza zuccheri, **SENZA GLUTINE e SENZA LATTOSIO. VEGANO**

Quando: 2 ore prima dell'allenamento o come sostituto del pasto

Contenuto: 450 g Barattolo



### PURE PLUS 100% proteine pure

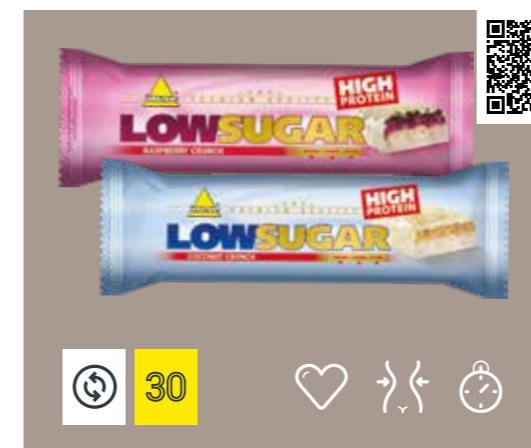


Gusto: Neutro

Proprietà: Proteine in polvere gusto neutro, grande solubilità, contenuto proteico 90%. Poche calorie (40kcal per porzione), senza zuccheri, senza grassi, **SENZA GLUTINE** e **SENZA LATTOSIO**.

Quando: 2 ore prima dell'attività fisica o come arricchimento alla dieta alimentare

Contenuto: 440 g Barattolo



### LOW SUGAR Basso indice glicemico

Gusto: Vaniglia, cioccolato, lampone, cocco

Proprietà: Basso contenuto di zuccheri (1,8 g di zucchero), 40% di proteine

Quando: Prima dell'allenamento

Contenuto: Barrette da 65 g

## BARRETTE PROTEICHE



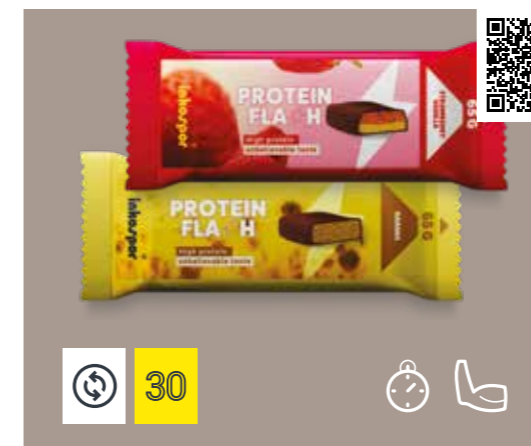
### CRISPY Deliziosa e croccante

Gusto: Fragola, vaniglia

Proprietà: 20% proteine, 7 vitamine, con cioccolato bianco

Quando: Prima e dopo l'allenamento

Contenuto: Barrette da 35 g



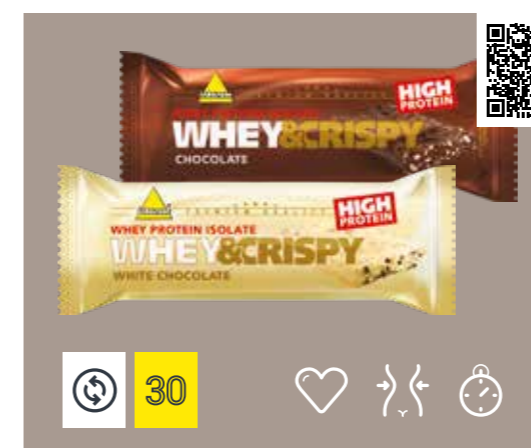
### PROTEIN FLASH

Gusto: Banana, fragola-vaniglia

Proprietà: Ottima combinazione con il 32% di proteine, carboidrati complessi e 8 vitamine

Quando: Prima e dopo l'allenamento

Contenuto: Barrette da 65 g



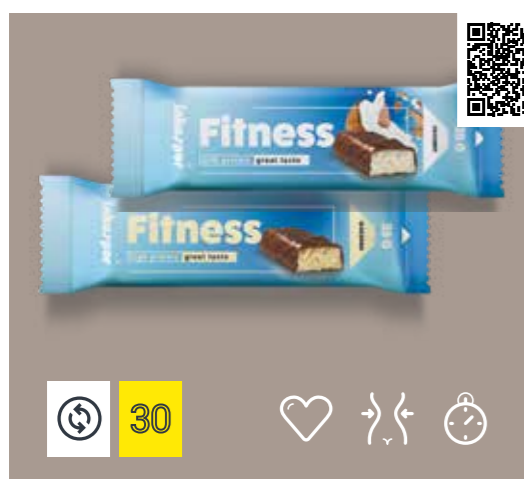
### WHEY & CRISPY

Gusto: Cioccolato fondente, cioccolato bianco

Proprietà: Barretta proteica con il 30% di proteine isolate del siero del latte

Quando: Dopo l'allenamento

Contenuto: Barrette da 50 g



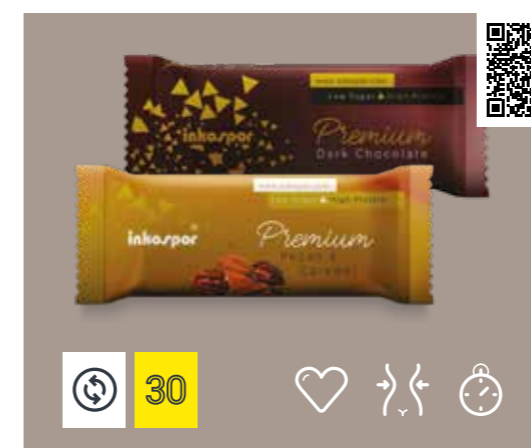
### FITNESS Per lo sport

Gusto: Cocco, marzapane

Proprietà: fino al 23% di proteine, con vitamine

Quando: Prima, durante e dopo l'allenamento

Contenuto: Barrette da 35 g



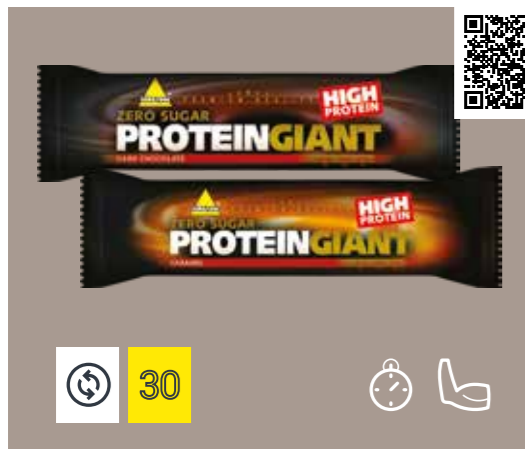
### PREMIUM Tante fibre

Gusto: Cioccolato fondente, noci pecan & caramello

Proprietà: Fino al 29% di proteine, alto contenuto di fibre, basso contenuto di zuccheri

Quando: Prima e dopo l'allenamento

Contenuto: Barrette da 45 g



## PROTEIN GIANT Tante proteine

Gusto: Caramello, cioccolato fondente

Proprietà: 60% proteine, 0,2 g zuccheri

Quando: Dopo l'attività fisica

Contenuto: Barrette da 65 g



## PROTEIN PACK Potenza e gusto

Gusto: Classic banana, ciocco-brownie, stracciatella, cioccolato bianco

Proprietà: Barretta ricoperta di cioccolata fondente con il 32% di proteine e fino a 8 vitamine

Quando: Prima e dopo l'allenamento

Contenuto: Barrette da 65 g

# GLI AMINOACIDI

## L'importanza degli Aminoacidi

Il corpo umano è composto per il 15-20% di proteine. A loro volta sono formate da piccoli frammenti chiamati aminoacidi. Ne esistono 20 tipi differenti, tutti indispensabili affinché il nostro organismo possa sintetizzare tutte le proteine necessarie al suo corretto funzionamento. Di questi però ce ne sono 8 chiamati **essenziali** perchè non possono essere sintetizzati a partire da altri aminoacidi, pertanto è strettamente necessario assumerli con la dieta. Poichè sono presenti principalmente nelle proteine di tipo animale, può capitare che ci sia una loro carenza. Per questo motivo può essere utile in determinati casi supplementarli con un integratore.

Di questi aminoacidi essenziali tre sono detti ramificati (**BCAA**) proprio per la loro struttura chimica. Hanno la particolarità che sono tra i maggiori costituenti del muscolo e in casi particolari come un impegno fisico intenso possono essere utilizzati come substrato energetico ausiliario di grassi e zuccheri.



## L-GLUTAMINE POWDER

Gusto: Neutro

Proprietà: Polvere di L-glutamina pura al 100%, aminoacido semi essenziale già presente nel nostro organismo, utile soprattutto in fase di preparazione atletica, a rapido assorbimento. **VEGANO**

Quando: Dopo l'allenamento

Contenuto: 350 g Barattolo



## SUPAFIT MUSCLE+ Pronto all'uso

Gusto: Neutro

Proprietà: Speciale mix liquido di aminoacidi derivanti da proteine del siero di latte idrolizzate a rapido assorbimento. E' un integratore studiato per chi necessita di un maggior apporto aminoacidico dopo intensi allenamenti. Utile anche per le sue caratteristiche ergogeniche atte a migliorare la performance, da usare pertanto anche prima e durante l'attività fisica. **SENZA GLUTINE, SENZA LATTOSIO**

Quando: Prima, durante e dopo l'allenamento

Contenuto: 25 mL



## BCAA Polvere o Capsule

Gusto polvere: Arancia rossa, mango

Gusto capsule: Neutro

Proprietà: Rapporto ottimale 2:1:1 di L-Leucina, L-Isoleucina, L-Valina. Senza zuccheri, senza grassi. **VEGANO**

Quando: Prima, durante e dopo l'allenamento

Contenuto: 240 capsule / 300 g polvere



## EAA Aminoacidi essenziali in polvere

Gusto: Ice tea-pesca

Proprietà: Miscela di aminoacidi essenziali. Senza zuccheri, senza grasso. **VEGANO**

Quando: Prima o dopo l'allenamento

Contenuto: 300 g barattolo



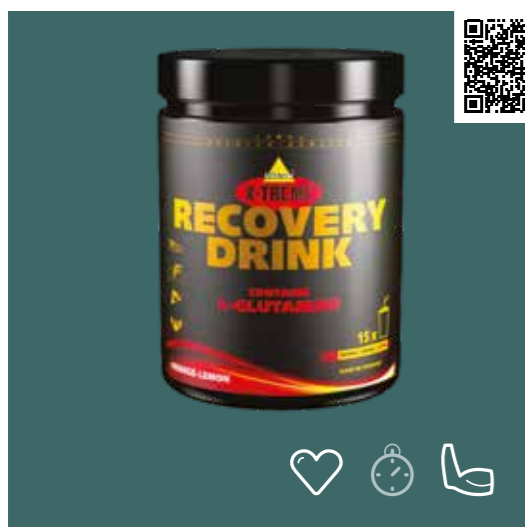
### AMINOSTRONG Proteine Idrolizzate

Gusto: Neutro

Proprietà: Integratore alimentare in compresse con peptidi a catena corta e L-aminoacidi liberi derivati dalla proteina del siero latte idrolizzata enzimaticamente

Quando: Dopo l'allenamento

Contenuto: 240 g barattolo



### RECOVERY DRINK Rigenerante, per il recupero

Gusto: Arancia-limone

Proprietà: Polvere per la preparazione di una bevanda rigenerante con L-glutamina e carboidrati ad assimilazione veloce e duratura, vitamina B1, potassio e gli oligoelementi zinco e selenio. Con zucchero ed edulcoranti

Quando: Dopo l'allenamento

Contenuto: 525 g barattolo



### FLASH Booster di alta qualità

Gusto polvere: Mela verde

Proprietà: Booster pre-allenamento con L-arginina, beta-alanina, BCAA, L-citrullina, taurina, L-istidina e ginseng, beta-alanina di qualità **CarnoSyn®**. Senza zucchero, senza grassi, senza caffeina

Quando: Prima dell'allenamento

Contenuto: 300 g barattolo



## CARBOIDRATI

### L'importanza dei Carboidrati

Con la parola "carboidrati" intendiamo un gruppo molto vario di zuccheri. Insieme ai grassi e alle proteine fanno parte del gruppo dei **macronutrienti** fondamentali. Sono la fonte più importante di energia per il corpo perchè forniscono energia alle cellule, ai muscoli e al sistema nervoso. La concentrazione nel sangue di zucchero sotto forma di glucosio (molecola base per produrre energia) è mantenuta costante dal fegato ed in caso di bisogno anche i grassi e le proteine possono intervenire per mantenere tale equilibrio.

L'assunzione di carboidrati durante un'attività intensa e prolungata è pertanto indispensabile per mantenere alto il livello di performance. Indispensabile capire i tipi di carboidrati da introdurre durante lo sforzo fisico e in quale concentrazione e proporzione devono essere formulati per avere il massimo dell'efficacia.

Nella pratica sportiva utilizziamo pertanto miscele appositamente studiate di glucosio, fruttosio e maltodestrine per ottenere il massimo risultato da una loro supplementazione. Utili in fase di preparazione pre-gara/allenamento, durante l'attività e nel post allenamento/gara per ottimizzare e velocizzare la fase di recupero.



### X-TREME POWER DRINK

Energia con carboidrati complessi

Gusto: Limone

Proprietà: Bevanda sportiva istantanea in polvere per migliorare la performance. Contiene 3 fonti glucidiche con differenti velocità di assorbimento. Isotonico con vitamine e minerali. Ph neutro. **SENZA GLUTINE, SENZA LATTOSIO. VEGANO**

Quando: Prima e durante l'allenamento

Contenuto: 700 g barattolo / 35 g bustina monodose





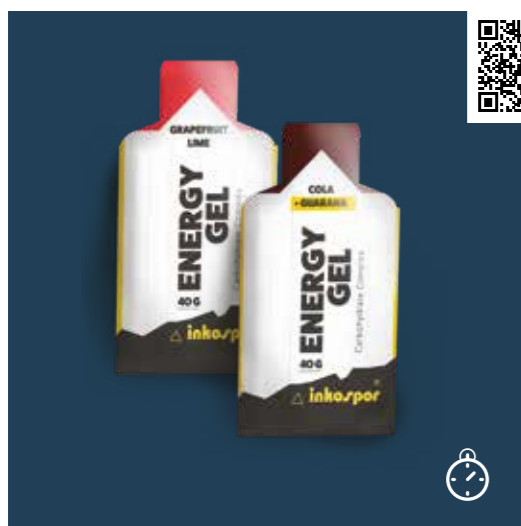
## X-TREME WEIGHT GAINER Più muscoli

Gusto: Cacao, vaniglia

**Proprietà:** Ideale per aumentare massa muscolare, utile anche come sostitutivo di un pasto. 15% proteine, 70% carboidrati **Carnipure™**, 9 vitamine, Calcio+Magnesio, olio MCT. Senza dolcificanti, **SENZA GLUTINE**

**Quando:** Prima dell'allenamento o come sostituto del pasto

**Contenuto:** 1200 g



## ENERGY GEL Pronto all'uso / Monodose

Gusto: Arancia, ice-tea, cola, pompelmo

**Proprietà:** Perfetto per gli sport di resistenza, allenamenti prolungati e gare. Carboidrati complessi (malto-destrina + fruttosio) e vitamina B. Senza grassi, senza proteine, **SENZA GLUTINE, SENZA LATTOSIO. VEGANO**

**Quando:** Prima e durante l'allenamento/gara

**Contenuto:** 40 g

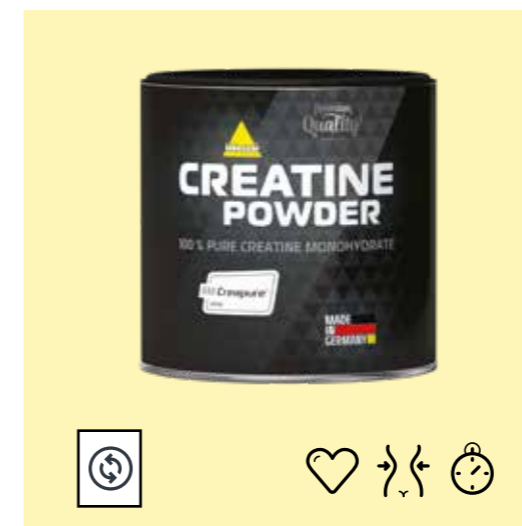


## ENERGIA

# LA CREATINA

### L'importanza della Creatina

La creatina è presente in ogni cellula umana e serve per immagazzinare energia di veloce e di pronto utilizzo. È necessaria per ogni sforzo fisico e mentale e viene sintetizzata a partire da due aminoacidi non essenziali, la glicina e l'arginina, e dalla metionina che invece fa parte degli aminoacidi essenziali. Ne viene prodotta in grandi quantità durante tutta la giornata perchè una volta legata ad una molecola di fosfato diventa altamente energetica, liberando pertanto l'energia necessaria a svolgere qualsiasi movimento o gesto di breve durata. Il suo utilizzo serve pertanto a migliorare le performance di tipo esplosivo e ad aumentare la massa muscolare. Utile anche per velocizzare la fase di recupero post allenamento insieme alle proteine di tipo WHEY



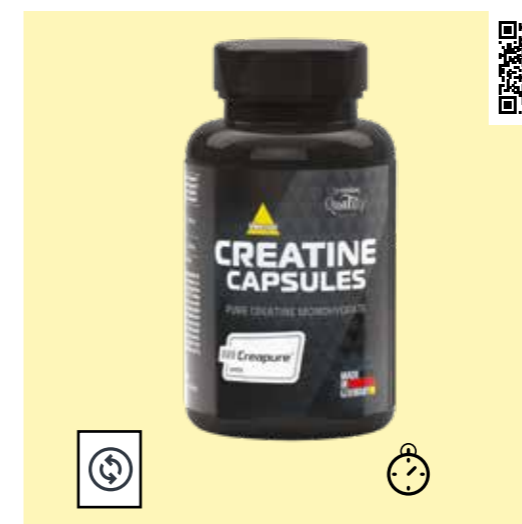
## CREATINE POWDER

Gusto: Neutro

**Proprietà:** Derivato aminoacidico naturalmente prodotto dall'organismo, indispensabile per la produzione immediata di energia.

**Quando:** Cicli di 20 giorni

**Contenuto:** 500 g di Creatina Monoidrata qualità **CREAPURE®**



## CREATINE CAPSULES

Gusto: Neutro

**Proprietà:** 100% pura Creatina monoidrato **CREAPURE®** **SENZA GLUTINE** e **SENZA LATTOSIO. VEGANO**

**Quando:** Prima o dopo l'allenamento

**Contenuto:** 120 capsule

ENERGIA

## L-CARNITINE

### L'importanza della L-Carnitine

La L-Carnitine aiuta il corpo a **PRODURRE ENERGIA** trasportando gli acidi grassi a catena lunga nei mitocondri delle cellule muscolari.

È usata dagli atleti di tutto il mondo (e non solo) per le sue potenziali **CAPACITÀ BRUCIA-GRASSI** in quanto induce il corpo all'utilizzo di grassi come fonte di carburante, portando ad una performance ottimale i tuoi esercizi.



### L-CARNITINE WATER

Gusto: Mela verde, limone

Proprietà: Bevanda sportiva non gassata composta da 2.000 mg di L-Carnitina di alta qualità **Carnipure™**. Senza calorie, senza zuccheri, **SENZA GLUTINE** e **SENZA LATTOSIO**. **VEGANO**

Quando: Prima e durante l'allenamento

Contenuto: 500 ml



### ACTIVE L-CARNITINE 2000 Pronto all'uso

Proprietà: Favorisce la combustione dei grassi, protegge il cuore dai sovraccarichi, aiuta la rapida rigenerazione e protegge il sistema immunitario. È composta da 2.000 mg di L-Carnitina di alta qualità **Carnipure™**. Senza coloranti e aromi artificiali. **SENZA GLUTINE**, **SENZA LATTOSIO**

Quando: Prima dell'allenamento

Contenuto: 25 ml, 1 porzione



### L-CARNITINE CONCENTRATE

Gusto: Limone

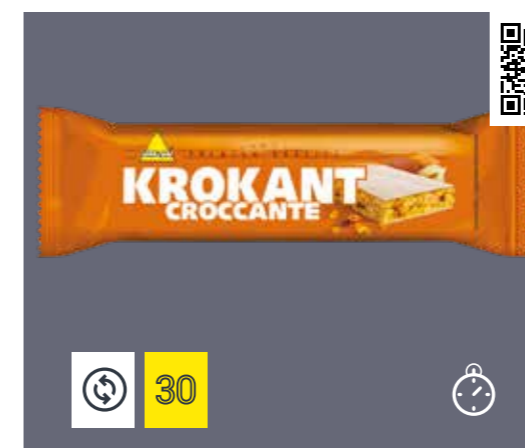
Proprietà: Carnitina di alta qualità **Carnipure™**. Da assumere pura o da aggiungere alle bevande sportive. Facile da preparare grazie al comodo dosatore: 1.000 mg / porzione, 66.670 mg / bottiglia. Senza grassi, senza zuccheri, **SENZA GLUTINE**, **SENZA LATTOSIO**. **VEGANO**

Quando: Prima dell'allenamento

Contenuto: 1 litro

ENERGIA

## BARRETTE ENERGETICHE



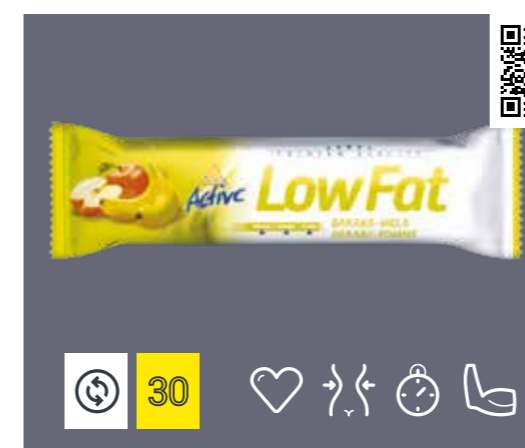
### KROKANT Perfetto per uno spuntino

Gusto: Nocciola

Proprietà: Croccante di nocciole, mandorle, uva sultanina, fibre. Wafer, senza copertura di cioccolato

Quando: Prima, durante e dopo l'allenamento

Contenuto: Barrette da 35 g



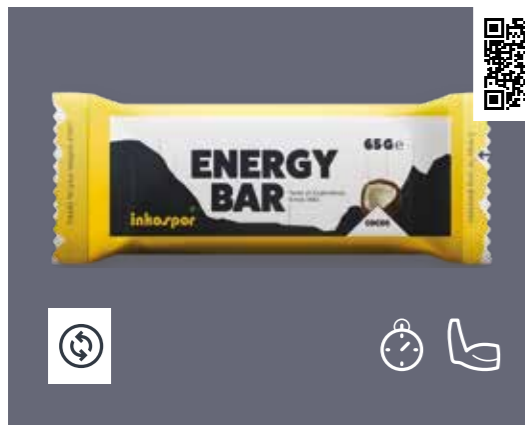
### LOW FAT Fibre

Gusto: Banana-mela

Proprietà: Fonte di fibre, poche calorie

Quando: Prima e durante l'allenamento

Contenuto: Barrette da 30 g



### ENERGY BAR Ricca in carboidrati

Gusto: Cocco

Proprietà: Barretta energetica non ricoperta, con fiocchi di avena, uvetta, scaglie di cocco, 9 vitamine. **VEGANO**

Quando: Prima e durante l'allenamento

Contenuto: Barrette da 65 g

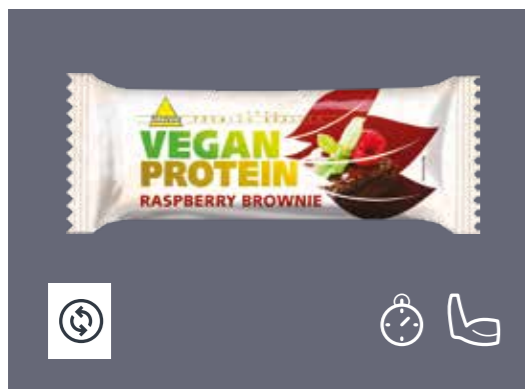
### VEGAN PROTEIN

Gusto: Lampone-cioccolato, fave di cacao

Proprietà: barretta proteica vegana con vitamine, L-carnitina (0,16%) e calcio. **VEGANO**

Quando: Dopo l'allenamento

Contenuto: Barretta da 40 g



## VITAMINE E SALI MINERALI

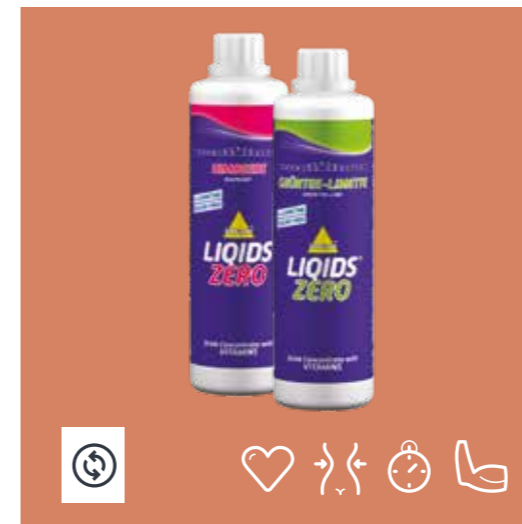
### Il benessere non ha età

Migliorare la qualità di vita grazie a una dieta bilanciata e un'integrazione alimentare è un obiettivo di **QUALSIASI ETÀ**. Una sana alimentazione può aiutarti ad avere uno stile di vita sano. Ma a volte hai bisogno di qualcosa in più.

**LE VITAMINE** sono essenziali per il metabolismo umano, dato che **il corpo non le può produrre da solo** (ad eccezione della Vitamina D) e che la frutta e verdura che troviamo ogni giorno nei supermercati ne sono sempre più povere. Ecco perchè è fondamentale un regolare apporto vitaminico. Il corpo ha bisogno di vitamine per proteggersi dai processi di ossidazione, ma anche perchè contribuiscono a rafforzare il sistema immunitario.

**I MINERALI** hanno **importanza vitale** per l'uomo e svolgono diverse funzioni. Il magnesio ad esempio aiuta a prevenire i crampi negli atleti, supporta il buon funzionamento del sistema cardiovascolare, combatte l'ipertensione e aiuta a rilassare i muscoli.

**Dunque un'integrazione di magnesio è sempre consigliata.**



### LIQIDS® ZERO Zero zuccheri

Gusto: Thé verde-lime, lampone

Proprietà: Bevanda sportiva con vitamine e minerali, senza calorie, zero zuccheri. Prodotto concentrato da diluire.

Quando: Prima, durante e dopo l'allenamento

Contenuto: 500 ml



### LIQIDS® ZERO Zero zuccheri - Bag in box

Gusto: Ananas, limone, multifrutta, pompelmo rosa, red voltage (con guaranà)

Proprietà: Bevanda sportiva con vitamine e minerali, senza calorie, con coloranti naturali. Prodotto concentrato da diluire.

Quando: Prima, durante e dopo l'allenamento

Contenuto: Bag in box, confezione ecologica, da 5 litri



### ACTIVE MULTIVITAMIN Sistema immunitario

Proprietà: Multivitaminico pronto all'uso con 46 diversi frutti e estratti di erbe + beta carotene, zinco e selenio. Senza coloranti artificiali ed edulcoranti, **SENZA GLUTINE, SENZA LATTOSIO**.

Quando: Prima, durante e dopo l'allenamento

Contenuto: 25 ml



### ACTIVE MAGNESIUM Riduce le infiammazioni

Proprietà: Pronto all'uso e di grande biodisponibilità grazie al citrato di magnesio e al citrato di zinco. Allevia crampi e tensioni, riduce le infiammazioni, migliora il sonno. 250 mg di magnesio citrato a rapida assimilazione. Vitamina b1, vitamina b6, zinco. Senza grassi, senza zuccheri, senza coloranti artificiali, **SENZA GLUTINE e SENZA LATTOSIO**.

Quando: Prima o dopo l'allenamento

Contenuto: 25 ml





### ACTIVE MINERAL LIGHT

Gusto: Limone, arancia, pesca-maracuja, ciliegia, lampone

Proprietà: Vitamine e minerali in una deliziosa combinazione di gusti. Carboidrati complessi. Senza grassi, **SENZA GLUTINE** e **SENZA LATTOSIO**.

Quando: Dopo l'allenamento

Contenuto: 330 g barattolo



### X-TREME ZMB6

Proprietà: Integratore alimentare con Zinco, Magnesio e Vitamina B6. Per una miglior assimilazione: zinco bisglicinato, tri-magnesium e citrato-oxide-stearato. **SENZA LATTOSIO. VEGANO**

Quando: Prima o durante l'allenamento

Contenuto: 120 capsule



### ISO DRINK Dissetante

Gusto: Limone-pompelmo

Proprietà: Bevanda sportiva gassata, molto dissetante, isotonica e ipocalorica. Con vitamine e il 6% di contenuto di frutta. **SENZA GLUTINE, SENZA LATTOSIO**.

Quando: Durante l'allenamento

Contenuto: 500 ml



30



### GUARANÀ Energia + Vitamine e Sali Minerali

Proprietà: Pronta per l'uso - energizzante con guaranà, fonte naturale di caffeina. Stimola il metabolismo, promuove concentrazione ed attenzione, riduce la sensazione di fame e fornisce energia. Con 1500 mg di estratto di guaranà, 150 mg di caffeina/porzione. Con vitamine e citrato di magnesio. **SENZA GLUTINE, SENZA LATTOSIO. VEGANO**

Quando: Prima e durante l'allenamento

Contenuto: 25 ml



Premium Quality Sport Nutrition

## I NOSTRI ACCESSORI

riutilizzabili, sicuri e sostenibili

Borraccia



Shaker



Shaker Diamonds





## CICLISMO

**PRIMA:** Guaranà fiala, 1 fiala 20 minuti prima di partire

**DURANTE:** Power Drink 2 misurini in 500 ml di acqua, 1 o 2 Energy Gel a seconda dell'intensità per ogni ulteriore ora di attività oppure 1 barretta Krokant ogni ora

**DOPO:** Recovery Drink 3 misurini in 400 ml di acqua + Mineral Light 1 misurino in 500 ml di acqua oppure

30 grammi di **Whey Protein** con 6 grammi di creatina in 400 ml di acqua + 1 barretta **Krokant** o **Fitness** + **Mineral Light** 1 misurino in 500 ml di acqua

oppure

1 fiala di **Supafit** + 1 **Energy Gel** + **Mineral Light** 1 misurino in 500 ml di acqua



## CALCIO

**PRIMA:** Flash 1 misurino e mezzo in 400 ml di acqua

**DURANTE:** Energy Gel oppure Power Drink 3 misurini in 500 ml di acqua

**DOPO:** Recovery Drink, 3 misurini in 400 ml di acqua + **Mineral Light** 1 misurino in 500 ml di acqua oppure

30 grammi di **Whey Protein** con 6 grammi di creatina in 400 ml di acqua + 1 barretta **Krokant** o **Fitness** + **Mineral Light** 1 misurino in 500 ml di acqua

oppure

1 fiala di **Supafit** + 1 **Energy Gel** + **Mineral Light** 1 misurino in 500 ml di acqua

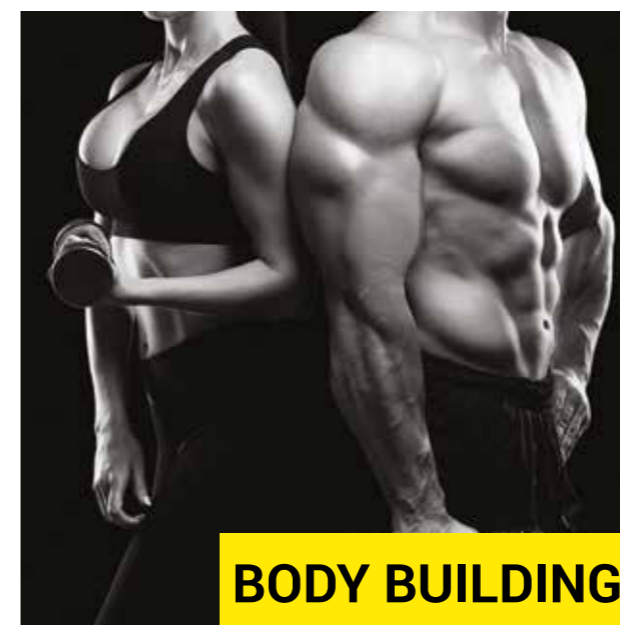


## TENNIS O PADEL

**PRIMA:** Guaranà fiala, 1 fiala 20 minuti prima di giocare

**DURANTE:** Energy Gel, 1 gel dopo la prima ora di gioco + **Mineral Light** 1 misurino in 500 ml di acqua

**DOPO:** Recovery Drink 3 misurini in 400 ml di acqua oppure 1 fiala di **Supafit** + 1 **Energy Gel**



## BODY BUILDING

**PRIMA:** cicli di 20 grammi di **Creatina** in 150 ml di acqua a colazione per 6 giorni, 2 settimane di stop. 1 fiala di **Supafit** 20 minuti prima dell'allenamento oppure 6 cps. di **BCAA** da assumere nell'arco dell'attività

**DURANTE:** 1 misurino di **Mineral Light** in 500ml di acqua e **BCAA**

**DOPO:** Recovery Drink, 3 misurini in 400 ml di acqua oppure

30 grammi di **Whey Protein** 300 ml di acqua + 1 barretta **Krokant** o **Fitness** oppure 1 barretta **Whey&Crispy**

I CONSIGLI DI



SCHERMA

**PRIMA:** 1 fiala di Guaranà

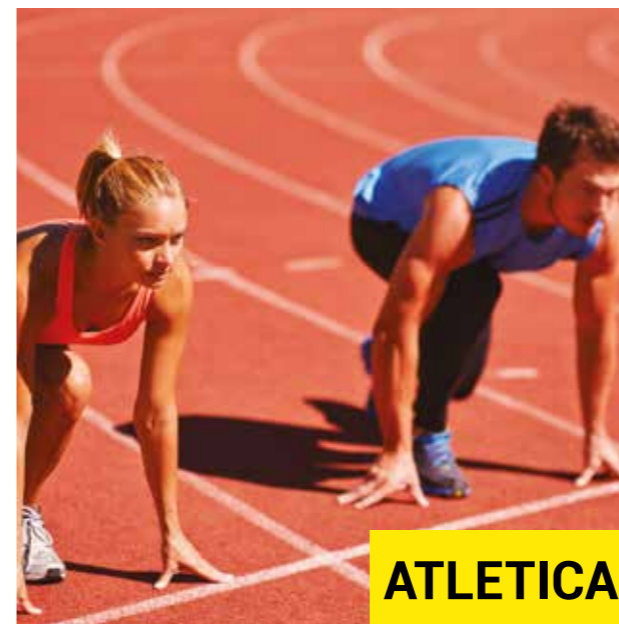
**DURANTE:** barrette a scelta tra Krokant, Fitness, Crispy, Protein Flash, Protein Pack per gestire la fame tra una batteria e l'altra + Mineral Light 1 misurino in 500 ml di acqua

**DOPO:** 30 grammi di Whey Protein con 6 grammi di Creatina in 400 ml di acqua

oppure

1 fiala di Supafit + 1 Energy Gel + Mineral Light 1 misurino in 500 ml di acqua

I CONSIGLI DI



ATLETICA

**PRIMA:** Mineral Light 1 misurino in 500 ml di acqua

**DURANTE:** 1 Energy Gel ogni ora a partire dalla seconda ora di corsa

**DOPO:** Recovery Drink 3 misurini in 400ml di acqua + barretta Fitness



BASKET

**PRIMA:** 1 fiala di Guaranà

**DURANTE:** 1 Energy Gel oppure 3 Power Drink 3 misurini in 500 ml di acqua + Mineral Light 1 misurino in 500 ml di acqua

**DOPO:** Recovery Drink 3 misurini in 400ml di acqua



NUOTO

**PRIMA:** Flash 1 misurino e mezzo in 400 ml di acqua

**DURANTE:** 1 Energy Gel a partire dalla seconda ora di nuoto + Mineral Light 1 misurino in 500ml di acqua

**DOPO:** Recovery Drink, 3 misurini in 400 ml di acqua

oppure

30 grammi di Whey Protein con 6 grammi di Creatina in 400 ml di acqua + 1 barretta Krokant o Fitness

oppure

1 fiala di Supafit + 1 Energy Gel + Mineral Light 1 misurino in 500 ml di acqua