



Antes de comenzar

- **ISO CARBO:** Te aporta la última y necesaria toma de carbohidratos, minerales y agua justo antes de la competición. Fórmula avanzada de baja osmolalidad que **aporta carbohidratos inteligentes** como la **Amilopectina** y la **Palatinosa™** que aportan más energía por unidad de volumen que una bebida isotónica convencional. Además de los electrolitos, las sales minerales y las vitaminas necesarias para la práctica deportiva. **Tomar Iso-Carbo mejora el rendimiento.**
- **GELES:** El aporte de hidratos de carbono es fundamental, sobre todo si no hemos podido hacer una carga de los mismos antes de la prueba, con este fin podemos tomar un gel (**Energy Up!, Energy Boost con o sin cafeína**) inmediatamente antes de la salida y no en otro momento para evitar una hipoglucemia.

Durante

- **ISO CARBO:** fundamental porque aporta más energía y evita la deshidratación durante el ejercicio físico. Tomar Iso-Carbo mejora el rendimiento.
- **BARRITAS Y GOMINOLAS:** cuando montamos en bici es más fácil ingerir alimentos sólidos, por eso te recomendamos nuestras barritas más energéticas las **Endurance Bar** (en cualquiera de sus 2 sabores). Para alternar con la toma de barritas te proponemos las **Energy Boost Gummies (con o sin cafeína)**, recuerda que 4 equivalen a un gel. Para los que comen menos, las barritas **Nature's Energy Bar**, también pueden ser una buena opción (en cualquiera de sus 2 sabores).

Después de competir

- **TOTAL-RECOVERY:** Producto fundamental para comenzar la recuperación tanto energética como muscular inmediatamente después de la actividad física. Aporta carbohidratos de alto índice glucémico, aminoácidos esenciales y glutamina, con una proporción 3/1 entre hidratos de carbono y proteínas que según los estudios es la **combinación ideal para optimizar la recuperación** post-ejercicio. Además con un plus de vitaminas y minerales. Tomar un producto como Total Recovery es necesario para optimizar la recuperación.
- **RECOVERY BAR:** Una deliciosa opción de comenzar tú recuperación. Puedes tomarla sola o combinada con tu **Total Recovery**.
- **MgB6:** Para evitar calambres musculares y mejorar el descanso te recomendamos tomar de manera continua MgB6 antes de dormir. Si el desgaste muscular ha sido elevado puedes hacer una toma extra después de la competición.

Otros productos recomendados

- **FLEX + Glucosamine Chondroitine y Krill:** para minimizar los procesos inflamatorios y proteger tus articulaciones del daño producido por el entrenamiento te recomendamos tomar de manera continuada estos productos. Puedes combinarlos o tomarlos por separado.



Importancia de la hidratación

- Si nos paramos a pensar el ser humano es agua en hasta un 70%, esto nos deja una rotunda conclusión: ¡Lo importante que es la hidratación!
- Pero lo es mucho más si lo pensamos a nivel deportivo, ya que un simple 2% de deshidratación (cuando aparece la sensación de sed) significa una bajada en el rendimiento del 10%.
- Además no sólo basta con beber agua, además hay que añadir sales minerales, en especial Sodio. Porque si sólo bebemos agua podemos producirnos una Hiponatremia que, por decirlo así, es una dilución del sodio corporal. Esto podría producirnos una deshidratación severa, ya que no seríamos capaces de retener el agua que bebemos.
- Para evitar ésto te recomendamos la ingesta de bebidas con sales, como el **Iso Energy** y en caso de no ser posible, puedes optar por tomar una **Salt Caps** combinada con la ingesta de agua.

Barritas y Gummies

En la bicicleta es más fácil y recomendable la ingesta de alimentos sólidos que en otras disciplinas de fondo, por ello en Victory Endurance hemos desarrollado las barritas idóneas, tanto las **Nature's Energy Bar** como las **Endurance Bar** son de avena y fruta, sin cobertura de chocolate y muy energéticas!!!! Con ellas nos aseguramos el aporte idóneo de energía a medio y largo plazo para evitar las temidas "pájaras".

Para poder alternar la ingesta de barritas o para los que preferís los geles, os ofrecemos la opción más deliciosa, nuestros exclusivos geles en forma sólida, las gominolas **Energy Boost Gummies**, con y sin cafeína. **Recuerda que 4 gominolas equivalen a un Energy Boost gel.**

Geles

Cada gel está pensado para un determinado objetivo sin olvidarnos de que todos han de aportarnos energía de rápida asimilación durante el ejercicio. Pero lo más importante es probarlos durante los entrenamientos, para ver cual nos gusta más o nos sienta mejor. Nunca hagas experimentos ni tomes algo que no hayas probado antes en los entrenamientos.

- Nuestra gama consta de geles técnicos con y sin cafeína como los **Energy Boost gel**. Geles más sencillos, líquidos y de acción rápida como los **Energy Up!** gel también con y sin cafeína. Y nuestro gel más exclusivo, el **Pump Gel**, que mejora el transporte de oxígeno en los tramos finales.

i Seguro que estás pensando **¿Puedo mezclarlos en una misma prueba?** La respuesta es **¡Sí!** Por supuesto que sí, esa es la idea, que en función de las necesidades puedo tomar uno u otro. Así si necesitas energía más rápida, toma el **Energy Up!**, pero si quieres algo más a medio plazo debes tomar el **Energy Boost Gel** que podrás ir intercalando con el de cafeína si así lo deseas. ¿Y por qué no probar el **Pump Gel** de cara al sprint final?.

Otros productos que pueden ayudarte

- **FLEX + Glucosamine Chondroitine:** Para minimizar los procesos inflamatorios y proteger tus articulaciones del daño producido por el entrenamiento, te recomendamos tomar de manera continuada este completo producto. Además de la glucosamina y la condroitina contiene ácido hialurónico, bromelaina, manganeso y cobre.
- **Krill:** Es una fuente natural de ácidos grasos Omega-3, los cuales han demostrado, entre otros, tener efectos antiinflamatorios y antioxidantes, por lo que se tornan fundamentales para los deportistas.
- **Salt Caps:** son cápsulas de sales minerales que sirven como complemento cuando las condiciones ambientales son muy extremas y no somos capaces de ingerir todos los electrolitos necesarios mediante la toma de Iso Energy.

i Otra opción es para los que no podéis o no sois capaces de ingerir Iso-Energy y sólo bebéis agua. En ese caso tenéis que consumir junto con el agua una cápsula cada 60-90 minutos de actividad física.

