

etixx
sports nutrition

*PRODUCT
& ADVICE*

**BINIAM
GIRMAY**
Cycliste Intermarché-Wanty





*ETIXX SPORTS NUTRITION
ES UNA MARCA PIONERA Y
LÍDER EN EL CAMPO DE LA
NUTRICIÓN DEPORTIVA (BAJO
EVIDENCIA CIENTÍFICA).*

Con los hábitos alimenticios adecuados, puedes mejorar significativamente tu rendimiento deportivo. Por eso es importante que los deportistas tomen los nutrientes adecuados en el momento adecuado. De esta forma sacarán el máximo partido a su entrenamiento y garantizarán que su cuerpo pueda recuperarse correctamente después del esfuerzo físico.

La gama completa Etixx se ha desarrollado para proporcionar a los deportistas un soporte óptimo. Ofrece productos adecuados para favorecer la producción de **energía, la hidratación, la musculación y la recuperación antes, durante y después del esfuerzo físico.**



¿POR QUÉ ETIXX?



DESARROLLADO JUNTO A LOS MEJORES ATLETAS Y SUS EQUIPOS MÉDICOS

Tanto los productos de nutrición deportiva como los consejos nutricionales de Etixx **se desarrollaron con y para los deportistas y sus equipos médicos**. La atención se centra en la salud y el bienestar del atleta. Etixx trabaja junto a un variado equipo de especialistas de diferentes sectores, como médicos deportivos, fisioterapeutas, científicos, biomédicos, farmacólogos y bioquímicos. **Esto garantiza que solo se desarrollen y comercialicen productos de la más alta calidad.**



PRODUCTOS SEGUROS Y CON GARANTÍA LIBRE DE DOPAJE

Cada proceso de producción de Etixx se somete a una auditoría en laboratorio independiente para **garantizar que los productos Etixx no contengan sustancias no permitidas**. Todos los productos están homologados de esta manera y llevan el **reconocimiento internacional y sello de calidad 'Informed Sport'**.



PLANES DE NUTRICIÓN DEPORTIVA A MEDIDA

Etixx desea apoyar a cada deportista, desde el aficionado hasta profesional, en el logro de su objetivo deportivo ofreciendo asesoramiento experto adaptado a las necesidades de cada uno.

Descubra los planes de nutrición específicos de Etixx, o asista a una sesión informativa o a un seminario web en vivo.

LA GAMA ETIXX



Los productos Etixx se pueden dividir en dos líneas diferentes. Esto ayuda a entender de forma clara al deportista qué productos le ayudarán a alcanzar sus objetivos.



SPORTS NUTRITION

Para cada deportista que desea mejorar su rendimiento, **Etixx Sports Nutrition** ofrece nutrición deportiva basada en la evidencia de alta calidad. En esta gama, podrá descubrir los sabrosos geles, barritas energéticas, bebidas deportivas, batidos y suplementos de alta calidad **para optimizar su resistencia, hidratación y recuperación.**



MUSCLE NUTRITION

Etixx Muscle Nutrition es una gama de batidos/bebidas y suplementos nutricionales de alta calidad y científicamente fundamentados. Ideal tanto para el deportista profesional como el amateur que desea **ganar fuerza o masa muscular.**

SPORTS NUTRITION

Para cada atleta que desee mejorar su rendimiento, **Etixx Sports Nutrition** ofrece nutrición deportiva basada en la evidencia científica y en la alta calidad. En esta subgama, el deportista podrá descubrir los sabrosos geles, barritas, bebidas deportivas, batidos y suplementos de alta calidad **para optimizar su resistencia, hidratación y recuperación.**

etixx
sports nutrition



BEBIDAS DEPORTIVAS

Durante el ejercicio, el cuerpo comienza a transpirar para evitar que la temperatura corporal suba demasiado. La evaporación de las gotas de sudor en la piel ayuda a enfriar el cuerpo. Sin embargo, hay un inconveniente en esto, ya que una pérdida de líquidos del 2% del peso corporal puede afectar negativamente al rendimiento.

Por lo tanto, para evitar una bajada de rendimiento, es crucial mantener el equilibrio de líquidos en el cuerpo bebiendo regularmente. El nivel de sudoración un deportista depende de varios factores y puede variar mucho en función de sus particularidades. En promedio, un atleta pierde de 0.5 a 2 litros de sudor por hora durante el esfuerzo físico. La pauta general es tomar al menos 500 ml de líquido por hora durante el ejercicio.

BEFORE

DURING

AFTER

Por lo tanto, es importante prestar suficiente atención a una hidratación óptima antes y durante el ejercicio. La gama Etixx Sports: Isotonic, Carbo-Gy y Sport Hydro Tab Nutrition ofrece tres tipos diferentes de bebidas deportivas.

La elección de la bebida deportiva ideal depende principalmente del tipo de esfuerzo físico.

Si se suda mucho o hay mucha humedad, es importante reponer los minerales perdidos como sodio, potasio, calcio y magnesio. En el caso de un esfuerzo que dure más de 60 minutos, es importante no solo reponer fluidos y minerales, sino también mantener los niveles de energía. Conviene elegir bebidas deportivas que contengan carbohidratos adicionales en este caso. La cantidad de carbohidratos que debe contener una bebida deportiva depende en gran medida de la intensidad y duración del esfuerzo físico.





ISOTONIC DRINK POWDER

El calmante ideal para la sed y para reponer carbohidratos y minerales. La composición isotónica asegura una **rápida absorción de carbohidratos (± 30 g), líquidos y minerales en el cuerpo**. Adecuado para cualquier atleta para que busque promover la resistencia durante un esfuerzo físico prolongado.

CONSEJO: Procurar beber al menos medio litro de Isotonic por hora durante el ejercicio. Esta es la forma de mantener su nivel de hidratación y energía alto.

Modo de empleo: disolver 35 g de polvo en 500 ml de agua

Sabores: Limón, sandía, naranja / mango / frutas del bosque y sabor neutro.



ISOTONIC DRINK TAB EFFERVESCENT TABLETS

Prácticas pastillas efervescentes que logran un calmante para la sed delicioso y ligeramente chispeante. Gracias a la composición isotónica, estas pastillas proporcionan una **rápida reposición de carbohidratos (16g), líquidos y minerales**.

Modo de empleo: Dos comprimidos efervescentes en 500 ml de agua.

Sabores: Limón y grosella negra.



CARBO-GY

Bebida energética hipertónica diseñada para reponer los carbohidratos de forma rápida y eficiente (66 g). Esta bebida se toma mejor en **climas fríos**

(< 10 ° C), ya que parte de los carbohidratos los usaremos para mantener la temperatura y la pérdida de minerales por el sudor pasa a un segundo término. Además, esta bebida también es ideal para actividades donde hay poco tiempo para beber durante la competición (por ejemplo, deportes indoor).

CONSEJO: Carbo-Gy también se puede usar como un cargador de carbohidratos (= recargar carbohidratos durante el día (antes del esfuerzo físico).

Modo de empleo: Disolver 70 g de polvo en 500 ml de agua. Se puede beber frío o como un té caliente.

Sabores: Frutos rojos y naranja.



SPORT HYDRO TABS EFFERVESCENT TABLETS

Comprimido efervescente de sales baja en calorías, que contiene cuatro minerales en una proporción similar a la del sudor. Esta pastilla de sales te ayuda a restaurar el equilibrio de minerales en sangre que se pierde a través de la sudoración. Muy recomendable para contextos de sudoración excesiva y en condiciones de calor y humedad.

Modo de empleo: Dependiendo de la pérdida de sudor, disolver 1/2 - 1 comprimido efervescente en 500 ml de agua.

Sabor: Frambuesa y frutos tropicales.



PRO LINE HIGH CARB DRINK

Bebida energética con alto contenido en carbohidratos (70g por ración) en una proporción Glucosa-Fructosa 1:0,8 para una óptima absorción, y con 400 mg de sodio para reponer las pérdidas de sales a través del sudor.

Además esta formulada con un pH neutro para favorecer el bienestar gastrointestinal y prevenir problemas estomacales derivadas del elevado consumo de carbohidratos característico en atletas de deportes de (ultra)resistencia.

Modo de empleo: Disolver 74g de producto (4 cucharadas) en 500 ml de agua.

Sabor: Limón



ENERGY GELS

Los **Energy Gels** son una fuente de energía semi líquida rica en carbohidratos, ideal para el esfuerzo físico prolongado.

Dado que la cantidad de los carbohidratos disponibles en el cuerpo es un factor determinante del rendimiento durante el esfuerzo físico prolongado, es importante complementar los carbohidratos antes y durante dicho esfuerzo.

Los **Energy Gels** aseguran que el nivel de glucosa en sangre se mantenga durante el ejercicio y que el glucógeno muscular (azúcar almacenado en el músculo) se reponga. Si no se ingieren carbohidratos durante el esfuerzo físico prolongado (a través de bebidas, barritas o geles), las reservas de glucógeno muscular se agotarían después de unos 90 minutos.

Dependiendo de la intensidad y duración del esfuerzo físico, se recomienda que se tomen 1 o 2 geles por hora. También puede ser útil tomar un energy gel extra 10 minutos antes del inicio del **esfuerzo físico prolongado**.

BEFORE DURING AFTER



ENERGY GEL

El gel básico de la gama Etixx. Este gel es adecuado como “combustible” puro durante el esfuerzo físico y proporciona energía rápida. Por lo tanto, este es el gel ideal para mantener el nivel de energía.

30g de carbohidratos

proporción 2:1

Sabor: Cola y Frambuesa.
Cereza (+80mg Cafeína)
Lima (+200mg Soda).



ISOTONIC DRINK ENERGY GEL

Este gel isotónico se puede tomar sin agua y, por lo tanto, es ideal para atletas que tienen dificultades para beber durante el esfuerzo físico, como los corredores.

30g de carbohidratos

proporción 2:1

Sabores: Manzana y naranja.



DOUBLE CARB ENERGY GEL PRO LINE

Este gel contiene aproximadamente el doble de carbohidratos que todos los geles anteriores. Su relación glucosa/fructosa 108 asegura una absorción óptima de los hidratos de carbono, sin molestias estomacales. Por lo tanto, este gel es adecuado para atletas que realizan períodos (extremadamente) largos de esfuerzo. También disponible con 80 mg de cafeína para un estímulo extra mental y físico.

50g de carbohidratos

proporción 1:08

Sabores: Arándano, melocotón y mango (+80 mg cafeína)



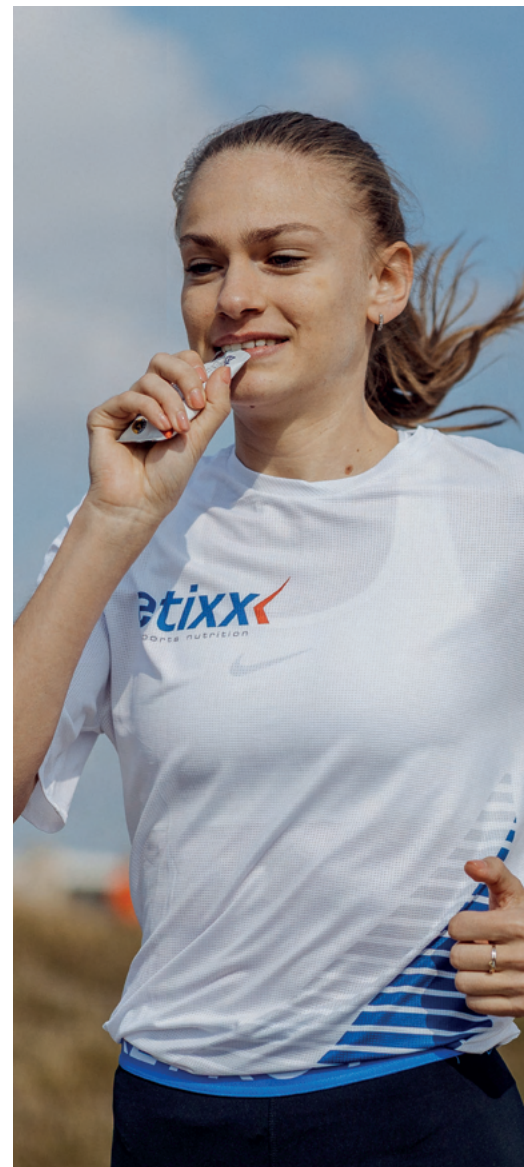
GINSENG & GUARANA ENERGY GEL

Además de los carbohidratos, este gel también contiene 53 mg de cafeína natural para un impulso físico y mental extra y, por tanto, es muy recomendable cuando la energía baja o en momentos que requieren un extra de energía.

30g de carbohidratos

proporción 2:1

Sabores: Cereza.





BARRITAS ENERGÉTICAS/ GUMMIES

La gama Etixx ofrece una selección de seis fuentes diferentes de carbohidratos sólidos que garantizan un suministro de energía duradero. Estas barras energéticas y gummies son adecuadas tanto antes como durante el esfuerzo físico. El cuerpo de un deportista debe contener la mayor cantidad posible de carbohidratos antes del esfuerzo físico. Una hora antes del inicio del ejercicio físico debería llenar su depósito de carbohidratos, comiendo un bocadillo o utilizando una barra energética o una bolsa de gummies.

Durante el esfuerzo físico, se recomienda tomar 1 o 2 barras o sobres de gummies por hora, dependiendo de la duración de la actividad.

BEFORE

DURING

AFTER





ENERGY SPORT BAR

La barrita básica de la gama Etixx. Gracias a una pequeña cantidad de fibra y grasa, estas barritas son muy fáciles de digerir.

Chocolate 27g de carbohidratos

Frambuesa 29g de carbohidratos

Sabores: Chocolate y frambuesa.



ENERGY MARZIPAN SPORT BAR

Barrita de mazapán de alta calidad (40% almendras), enriquecida con magnesio. Esta barrita contiene un 10% más de grasa (predominantemente grasa insaturada) en comparación con la barrita básica anterior, ideal para consumir durante la primera parte del esfuerzo sostenido de baja intensidad.

31g de carbohidratos

Sabores: Mazapán.



ENERGY NOUGAT SPORT BAR

Esta barrita de turrón está enriquecida con miel, almendras y magnesio. La pequeña cantidad de fibra y grasa que contiene hace que esta barrita sea muy fácil de digerir.

33g de carbohidratos

Sabor: Turrón.



NATURAL OAT SPORT BAR

Esta barra de copos de avena contiene un 10% más de grasa en comparación con la Energy Sport Bar, por lo que es ideal para su uso durante la primera parte del esfuerzo sostenido de baja intensidad. Esta barra asegura una sensación más duradera de saciedad, al tener una mayor cantidad de carbohidratos necesarios durante el esfuerzo físico.

33g de carbohidratos

Sabor: Caramelo dulce y salado.





SPORT GUMMIES

Estas gominolas deportivas tienen un delicioso sabor a cola y son ideales para medir la ingesta de carbohidratos fácilmente. Además de carbohidratos, también contienen 100 mg de sodio por sobre.

30g de carbohidratos

Sabor: Cola.



CAFFEINE SPORT GUMMIES

Además de los carbohidratos, estas gominolas deportivas también contienen 80 mg de cafeína por bolsa. Por lo tanto, no solo proporcionan la energía necesaria, sino que también estimulan el estado de alerta y concentración durante el esfuerzo físico.

23g de carbohidratos

Sabor: Cítricos.



FRUIT CHEW ENERGY BAR

Barrita energética con 30g de carbohidratos y una textura blanda tipo gominola, fácil de masticar. Contiene una ratio glucosa-fructosa 2:1 para una absorción óptima de carbohidratos y 100 mg de sodio por barrita.

Modo de empleo: Tomar 1 barrita/hora durante la actividad física o a modo de snack.

30g de carbohidratos

Sabor: Frutos Rojos, Tropical.

etixx
sports nutrition



BATIDOS DE RECUPERACIÓN

Después de un esfuerzo físico intenso / prolongado, es importante suministrar al cuerpo los bloques de construcción necesarios (proteínas, carbohidratos y líquidos) tan pronto como sea posible para una **recuperación óptima y rápida** (preferiblemente dentro de los 30 minutos).

Los batidos de recuperación Etixx se han desarrollado sobre la base de tres pautas importantes (las 3 R) que conducen a una recuperación óptima.

REHIDRATA

Se pierde mucho líquido durante la práctica deportiva. Inmediatamente después del esfuerzo físico, la ingesta adicional de líquidos es necesaria para restaurar el equilibrio.

REPARAR

El esfuerzo físico causa pequeños desgarros en los músculos. Es necesario reparar este daño muscular alimentando los músculos con nuevos bloques de construcción. Los productos con base de aislado de proteína de suero de leche (proteínas de calidad más alta) son la mejor opción para una recuperación muscular óptima.

REPONER

Después de una sesión de entrenamiento / competición intensa o prolongada, el glucógeno (azúcar almacenado) de los músculos y el hígado se agota y los músculos están cansados. Cuando los episodios de esfuerzo físico intenso son repetitivos, es extremadamente importante reponer estas reservas rápidamente ingiriendo carbohidratos adicionales.

BEFORE

DURING

AFTER





RECOVERY SHAKE

El batido de recuperación Etixx garantiza una recuperación óptima y rápida a través de la ingesta simultánea de carbohidratos (± 36 grs.) y proteínas (± 9 grs. de aislado de proteína de suero de leche) inmediatamente después del esfuerzo físico.

Lo ideal es tomarlo inmediatamente (< 30 minutos) después del esfuerzo físico.

Modo de empleo: Justo después de un entrenamiento de ritmo moderado o suave.

Disolver 50 g de polvo en 500 ml de agua

Sabores: Frambuesa/kiwi y chocolate.



RECOVERY SHAKE PRO LINE

Después de un esfuerzo físico intenso o de larga duración, la necesidad de carbohidratos, proteínas y sales para una recuperación óptima es mayor. Etixx Recovery Shake PRO LINE es una mezcla de altas dosis de carbohidratos (± 60 grs.), sales ($\pm 1,2$ grs.), proteínas (± 30 grs. de aislado de proteína de suero de leche) y leucina (± 3 g) y se ha elaborado sobre la base de los últimos avances científicos.

Modo de empleo: Inmediatamente después de un actividad intensa o muy prolongada.

Disolver 100 g de polvo en 500 ml de agua.

Sabores: Chocolate y plátano.

etixx
sports nutrition

SUPLEMENTOS

Una dieta saludable forma la base de la pirámide de nutrición deportiva. Es una clave importante para el éxito de cada deportista, por lo que se debe prestar mucha atención.

El atleta, puede optar por tomar suplementos que apoyen una **dieta saludable y equilibrada**.

La gama Etixx Sports Nutrition ofrece una selección de los suplementos más importantes, llamados suplementos esenciales. Siempre actuando como un complemento a una dieta variada y saludable.

En la gama Etixx también se pueden encontrar algunos '**suplementos avanzados**' que han sido desarrollados específicamente para aquellos deportistas que desean sacar lo mejor de sí mismos y llevar su rendimiento deportivo a un nivel superior.



MAGNESIO

El magnesio es un mineral esencial que tiene muchas funciones en nuestro cuerpo. Por ejemplo, ayuda a reducir la fatiga, mantener el equilibrio electrolítico y apoya el funcionamiento normal de los músculos. Varios factores pueden conducir a la deficiencia de magnesio. Las posibles causas incluyen estrés, mala función intestinal o una dieta desequilibrada. Hasta el 30-40% de los deportistas no alcanzan la cantidad diaria recomendada de 375 mg de magnesio por día. **La deficiencia de magnesio puede manifestarse con calambres musculares, fatiga y dolores de cabeza.**

El magnesio es, por lo tanto, un mineral esencial que puede ser muy útil para muchos deportistas. Se asimila mejor a través de una carga de al menos 4 semanas, preferiblemente con el desayuno.



MAGNESIUM
2000 AA



MAGNESIUM
INSTANT STICK



MAGNESIUM
100% BISGLYCINATE
PRO LINE

Tipo magnesio	Combinación	Combinación	100% magnesio bisglicinato
Aditivos	Vitamina C	Vitamina C	Vitamina B6 y taurina
Ingesta por día	1 comprimido efer.	1 stick	2 comprimidos
Como tomar	Disolver en agua	Sin agua	Tragar con agua
Formato	3x10 comprimidos efer. 6x10 comprimidos efer.	30 sticks	60 comprimidos
Recomendado	Todos los atletas y especialmente para aquellos que noten una gran pérdida de sudor o esten en un clima cálido	Todos los deportistas y especialmente para aquellos que evidencien una gran pérdida de sudor o esten en un clima cálido	Todos los deportistas y especialmente para los que noten una gran pérdida de sudor o se encuentren en un clima cálido. Muy recomendable para equilibrar la sensibilidad a las dolencias estomacales

etixx
sports nutrition



MULTIMAX

Un complejo multivitamínico equilibrado complementado con numerosos minerales. Un suplemento diario ideal para los deportistas con alta exigencia en su cuerpo cada día, lo que significa que a menudo tienen una mayor necesidad de vitaminas y minerales adicionales.

Modo de empleo: Carga mínima de 4 semanas, 1 comprimido al día, preferiblemente con desayuno.

Formas de embalaje: 45 o 90 comprimido.



COLLAGEN COMPLEX

Contiene péptidos de colágeno y vitamina C y contribuye a la formación de colágeno para el funcionamiento normal de tendones, ligamentos, cartílagos, músculos y huesos.

Modo de empleo:

Curativo: En caso de lesión: 1 cucharada al día en 200 ml de agua, una bebida de su elección o yogur hasta el final de la rehabilitación.

Preventivo: Durante un período de competición importante o período de entrenamiento pesado: 1 cucharada por día en 200 ml de agua, durante un mínimo de 4 semanas.

Forma de envasado: 300 g.



OMEGA 3

Suplemento de Omega-3 en dosis altas, enriquecido con vitaminas D y E. Omega-3 tiene algunas propiedades generales que promueven la salud y también contribuye a que la recuperación muscular sea más rápida después de un entrenamiento intenso o después de la rehabilitación de una lesión.

Modo de empleo: 1 cápsula al día, durante un mínimo de 2 semanas

Curativo: Para lesiones inflamatorias, 2 cápsulas blandas al día, con una comida con un vaso de agua, hasta el final de la rehabilitación.

Preventivo: Durante un período de competición y con una dieta rica en omega-6, 1 cápsula blanda por día, con una comida y un vaso de agua, por un mínimo de 4 semanas.

Forma de embalaje: 60 cápsulas blandas.

ESSENTIAL SUPPLEMENTS



IRON 125 AA

Suplemento de hierro en dosis altas en forma de quelato de aminoácidos para una mejor absorción. Los cuerpos de los atletas necesitan regularmente hierro adicional, lo que contribuye a la formación de glóbulos rojos para el transporte de oxígeno en el cuerpo y a la correcta gestión de la energía.

Modo de empleo: Curso mínimo de 4 semanas, 1 cápsula al día, preferiblemente con desayuno.

Formas de embalaje: 30 o 90 cápsulas.





CAFFEINE ENERGY SHOT

La ingesta de cafeína proporciona una mejor capacidad de concentración y aumenta el estado de alerta, es por eso que disminuyen los tiempos de reacción y hay una menor sensación de fatiga y dolor. Los Caffeine Energy shots contienen cafeína (80 mg por shot), que aporta un impulso de energía mental y física antes o durante el esfuerzo físico.

Modo de empleo:

Antes: 1 shot 30 o 60 minutos antes del esfuerzo físico.

Durante: 1 shot cuando el deportista sienta un bajón energético o extendido a lo largo del esfuerzo físico.

Forma de embalaje: 9 shots.

Sabor: Manzana.



ARGININE 1000

La arginina tiene muchas funciones diferentes en nuestro cuerpo, una de las más importantes es que ayuda a la vasodilatación y a aumentar el flujo sanguíneo muscular, ya que se trata del precursor del óxido nítrico, por lo tanto, interviene en el suministro de oxígeno a los músculos activos.

Arginina 1000 también contiene hierro, que apoya el transporte normal de oxígeno en el cuerpo y contribuye a la reducción del cansancio y la fatiga.

Modo de empleo: 1o 3 comprimidos, 1,5 horas antes del esfuerzo físico.

Forma de embalaje: 30 comprimidos.



CARNITINE 1000

La carnitina, es un aminoácido no esencial que promueve la quema de grasa y, por lo tanto, el ahorro de glucógeno (azúcar almacenado en los músculos). La vitamina B6 añadida refuerza el suministro de energía en los músculos, lo cual es importante durante el entrenamiento / rendimiento deportivo.

Modo de empleo: Carga mínima de 4 semanas, 2 comprimidos al día, preferiblemente con una comida o merienda rica en carbohidratos.

Formas de embalaje: 30 o 90 comprimidos.

ADVANCED SUPPLEMENTS



BETA ALANINE SLOW RELEASE

La beta-alanina es uno de los dos aminoácidos que forman la carnosina, que actúa como tampón muscular. La ingesta a largo plazo de beta-alanina disminuye el pH sanguíneo de los deportistas y, en consecuencia, permite enfocar el esfuerzo de alta intensidad durante más tiempo sin acidificar.

Modo de empleo: durante 4 semanas, 4 x 2 comprimidos al día, o durante 8 semanas, 2 x 2 comprimidos al día. Posible dosis de mantenimiento durante un máximo de 4 semanas: 1 comprimido al día. Para tomarse repartidos a lo largo del día, preferiblemente con una comida o merienda rica en carbohidratos. Después de una carga de 4 a 8 semanas, se recomienda que haya un descanso de 2 o 3 meses.



ENERGY BOOST

Este suplemento para atletas competitivos contiene numerosas vitaminas y minerales, así como coenzima Q10, guaraná, ginseng, extracto de pimienta negra y extracto de grano de café verde. La cafeína natural estimula la concentración y el estado de alerta. Las vitaminas B2, C, y el magnesio contribuyen al metabolismo energético normal.

Modo de empleo:

Uso agudo: 2 comprimidos 1 hora antes del esfuerzo físico.

En caso de fatiga: 2 comprimidos al día con el desayuno durante 4 semanas.

Formas de embalaje: 30 o 90 comprimidos..



MANPOWER

Una sofisticada combinación de extractos de plantas, vitaminas y minerales, desarrollada específicamente para hombres deportistas y fortalecer su bienestar mental y físico.

Modo de empleo: 2 cápsulas al día.

Formas de envasado: 60- 180 cápsulas.

etixx
sports nutrition





MUSCLE NUTRITION

Los productos de la gama **Etixx Muscle Nutrition** están especialmente formulados para el deportista que desea **ganar fuerza y/o masa muscular**.

BEFORE

DURING

AFTER

etixx
muscle nutrition®



HMB 1000

HMB 1000 (hidroximetilbutirato) es un metabolito del aminoácido esencial leucina. Los estudios demuestran que la suplementación con HMB reduce la descomposición de las proteínas musculares y favorece la construcción de masa muscular.

Modo de empleo:

2 comprimidos por la mañana y 2 comprimidos por la noche. Un mínimo de 2 semanas, tanto en días de entrenamiento como no entrenamiento.

Forma de embalaje: 60 comprimidos.



BCAA

Los BCAA ('aminoácidos de cadena ramificada': leucina, isoleucina, valina) pertenecen a los aminoácidos esenciales (el organismo no puede sintetizar), tienen un efecto de construcción muscular y reducen la descomposición muscular.

Modo de empleo:

Entrenamiento intenso: Disolver 2 cucharadas en 250 ml de agua antes y después del entrenamiento.

Entrenamiento ligero: Disolver 1 cucharada en 125 ml de agua antes y después del entrenamiento.

Forma de embajaje: 300 g.

Sabor: Naranja/mango.



CREATINE

La creatina aumenta el rendimiento físico en series sucesivas de ejercicios cortos y de alta intensidad. Los estudios demuestran que la creatina puede ayudar a aumentar la masa muscular y la fuerza.

Modo de empleo:

Carga básica (8 semanas): 1 cucharada o 4 comprimidos al día.

Carga rápida (5 días): 3 x 2 cucharadas o 4 x 6 comprimidos al día.

Dosis de mantenimiento después de una carga rápida de hasta 4 semanas máx.: 1 cucharada o 4 tabletas por día.

Formas de embalaje: 90 comprimidos, 240 comprimidos y 300 g.

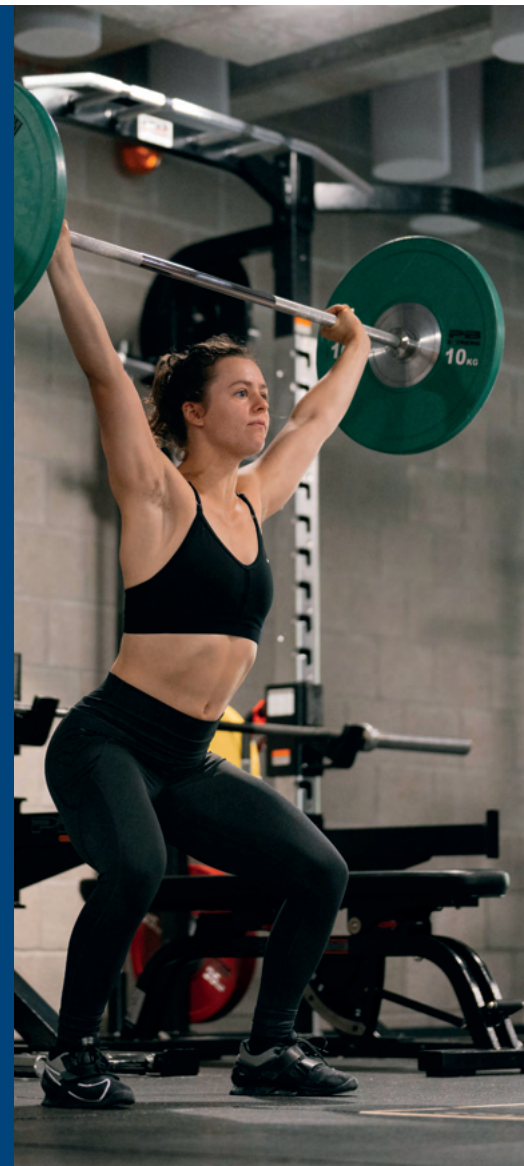


HIGH PROTEIN SPORT BAR

Barrita rica en proteínas para la construcción y recuperación muscular. La barrita deportiva High Protein contiene 20 g de proteína. El alto contenido de proteínas refuerza el crecimiento óptimo y la rápida recuperación de la masa muscular. Esta barrita también es baja en azúcares y alta en fibra.

Modo de empleo: 1 barrita inmediatamente después del entrenamiento de fuerza o como un snack saludable rico en proteínas.

Sabor: Galleta y crema.





VEGAN HIGH PROTEIN SHAKE

Este batido de proteína de origen vegetal contiene 25g de proteína de arroz y 3g de leucina para ayudar a mantener y promover el crecimiento de la masa muscular. Sin lactosa, sin azúcar y sin grasas.

Modo de empleo: disolver 35g de polvo en 300 ml de agua (2 cucharadas = 35g de polvo), inmediatamente después del ejercicio.

Sabor: Vainilla-caramelo.



HIGH PROTEIN SHAKE

Las proteínas en el High Protein Shake (± 26 grs.) promueven el crecimiento y mantenimiento de la masa muscular. Este batido está formado en un 95% de aislado de proteína de suero de leche, 5 grs. de BCAA por porción (aminoácidos de cadena ramificada; leucina, isoleucina, valina). Sin carbohidratos añadidos, grasas ni sal.

Modo de empleo: Disolver 30 g (1 cucharada) en 250 ml de agua/leche inmediatamente después del entrenamiento de fuerza o para atletas que siguen una dieta baja en calorías.

Sabores: Vainilla y chocolate.



NIGHT PROTEIN SHAKE

El Night Protein Shake contiene caseína micelar 100%, una proteína que es digerida y absorbida más lentamente por el cuerpo que la proteína de suero de leche. El objetivo de este batido de proteínas bajo en azúcar y bajo en grasa es optimizar la construcción muscular y la recuperación durante la noche.

Modo de empleo: Disolver 40 g (2 cucharadas) en 350 ml de agua 30 - 60 minutos antes de acostarse.

Sabor: Galleta y crema.



L-GLUTAMINE DRINK

Esta bebida es un polvo de glutamina de alta calidad con un sabor neutro, sin azúcares ni grasas añadidas. La L-glutamina es un aminoácido semiesencial.

Los aminoácidos son componentes básicos de las proteínas que contribuyen al crecimiento y mantenimiento de la masa muscular.

Modo de empleo: Disolver 1 cucharada (5 g) en 250 ml de agua o añadir al batido de proteínas o bebida deportiva.



ESSENTIAL AMINO ACIDS

Preparación en polvo que contiene los nueve aminoácidos esenciales, que son componentes básicos de las proteínas que contribuyen al crecimiento y mantenimiento de la masa muscular. Etixx EAA es una bebida vegana de aminoácidos bajos en azúcar y bajos en grasa que contiene más de 10 g de aminoácidos esenciales por porción, incluidos 6 g de BCAA.

Modo de empleo: Disolver 1 cucharada (13 g) en 300 ml de agua. Debe tomarse una vez al día, preferiblemente antes o después del entrenamiento.

Sabor: Fruta tropical.



PRE-WORKOUT

Una bebida de alta calidad que contiene ingredientes como creatina, arginina, taurina, citrulina, cafeína, vitaminas B6 y B12, que ayudan a comenzar el entrenamiento con energía y a optimizar el rendimiento.

Modo de empleo: Disolver 1 cucharada en 250 ml de agua, preferiblemente tomarlo 30 minutos antes del inicio del entrenamiento y / o competición.

Sabor: Frutos rojos.

etixx
muscle nutrition®

PLAN NUTRICIONAL CICLISMO 120KM

BEFORE DURING AFTER

SPORT BAR
ENERGY



1x energy bar

ENERGY GEL
NUTRITIONAL



1x energy gel

SPORT
GUMMIES



22 km

SPORT



1 - 3 días antes de la competición

-4 h/-3 h -60 min. Comida antes
del partido/competición

-60 min

-10 min



Mín. 2 l de agua por día



8 - 10 g de carbohidratos por kg
de peso corporal por día.

Consumo de carbohidratos adicionales durante las comidas con una rebanada extra de pan, sándwich o porción de pasta o arroz y eligiendo una mermelada en el bocadillo. Agregar tres snacks ricos en carbohidratos o carbohidrato líquido como el Etixx Carbo-Gy o Etixx Natural Oat Sport Bar.



500ml de Carbo-Gy



2- 4 g de carbohidratos por kg
de peso corporal

Preparar una comida rica en carbohidratos que sea baja en fibra y grasa, como arroz blanco / pasta, pan blanco, pancakes, copos de maíz, etc. Reducir la cantidad de ingesta en comida agregando una fuente de carbohidratos líquidos, como Etixx Carbo-Gy.



1 - 3 horas antes:
500 ml de agua o
Sport Hydro Tab 5 minutos antes:
125 ml - 250 ml de Isotónico



30 - 60g de carbohidratos

Evitar la ingesta de carbohidratos entre 10 y 60 minutos antes del inicio del esfuerzo físico. Optimizar la hidratación con 1 Etixx Sport Hydro sal Tab en 500 ml de agua. Esta tableta contiene sales y ayuda a mantener el equilibrio de los líquidos corporales.



Asegurarse de beber lo suficiente durante el ejercicio físico: 500 ml de Isotonic o Sport Hydro Tab por hora (150 - 200 ml cada 15 - 20 min.)

- Esfuerzo de 1 - 2 h: 30 g de CH/
- Esfuerzo de 2 - 4 h: 60 g de CH/h
- >4 h esfuerzo: 90 g de CH/h

BEFORE DURING AFTER



ISOTONIC
500 ml/hora

SPORT BAR
ENERGY

ENERGY GEL
NUTRITIONAL

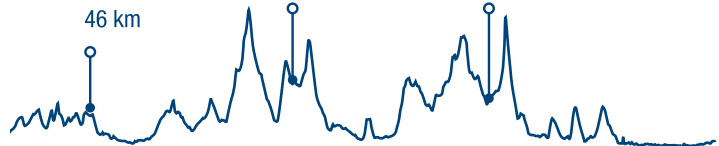
ENERGY GEL
GINSENG & GUARANA



46 km

72 km

95 km



60 g de carbohidratos por hora

CONSEJO: No probar algo nuevo el día carrera/competición. Repetir lo que se conoce. Utilizando las cantidades y la frecuencia de uso de los días de entrenamiento.



En la segunda parte de la carrera/competición intensos, optar por fuentes de carbohidratos semilíquidos (Energy Gel). Además de la intensidad medida de la duración del esfuerzo físico:

¿Se requiere un impulso extra al final de la carrera/competición? Una buena opción es utilizar un extra de energía y mejorar el rendimiento y resistencia con las Etixx Sport Gummies Caffeine y Caffeine Shot. 1 shot/bolsa para un extra de energía a lo largo del esfuerzo físico.



BEFORE DURING AFTER

RECOVERY SHAKE
PRO LINE



FINISH



Dentro de los 30 minutos
posteriores al partido/competición



Rehidratación (1,5 veces el peso del deportista) para compensar los electrolitos perdidos y la pérdida de líquido.



2 - 3 horas después: optar por una comida de recuperación (por ejemplo, pescado o carne con pasta/arroz/patatas y verduras)

¿Recuperación insuficiente después de la competición? Se puede optimizar la recuperación con 350 ml de **Etixx Night Protein Shake** 30 minutos antes de acostarse el día de la competición y posiblemente también el día después.



PLAN NUTRICIONAL RUNNING 21 KM

BEFORE DURING AFTER

SPORT BAR
ENERGY



1x energy bar

ENERGY GEL
NUTRITIONAL



1x energy gel

ENERGY GEL
ISOTONIC DRINK



5 km



START

1 - 3 días antes de la competición

-4 h/-3 h -60 min. Comida antes
del partido/competición

-10 min



Mín. 2 l de agua por día



8 - 10 g de carbohidratos por kg
de peso corporal por día.

Consumo de carbohidratos adicionales durante las comidas con una rebanada extra de pan, sándwich o porción de pasta o arroz y eligiendo una mermelada en el bocadillo. Agregar tres snacks ricos en carbohidratos o carbohidrato líquido como el Etixx Carbo-Gy o Etixx Natural Oat Sport Bar.



500ml de Carbo-Gy



2- 4 g de carbohidratos por kg
de peso corporal

Preparar una comida rica en carbohidratos que sea baja en fibra y grasa, como arroz blanco / pasta, pan blanco, pancakes, copos de maíz, etc. Reducir la cantidad de ingesta en comida agregando una fuente de carbohidratos líquidos, como Etixx Carbo-Gy.



1 - 3 horas antes:

500 ml de agua o
Sport Hydro Tab 5 minutos antes:
125 ml - 250 ml de Isotónico



30 - 60g de carbohidratos

Evitar la ingesta de carbohidratos entre 10 y 60 minutos antes del inicio del esfuerzo físico. Optimizar la hidratación con 1 Etixx Sport Hydro sal Tab en 500 ml de agua. Esta tableta contiene sales y ayuda a mantener el equilibrio de los líquidos corporales.



Asegurarse de beber lo suficiente durante el ejercicio físico: 500 ml de Isotonic o Sport Hydro Tab por hora (150 - 200 ml cada 15 - 20 min.)

- Esfuerzo de 1 - 2 h: 30 g de CH/
- Esfuerzo de 2 - 4 h: 60 g de CH/h
- >4 h esfuerzo: 90 g de CH/h

BEFORE DURING AFTER



ISOTONIC
250-500 ml/hora

ENERGY GEL
ISOTONIC



10 km

ENERGY GEL
ISOTONIC DRINK



15 km

30 g de carbohidratos por hora

CONSEJO: No probar algo nuevo el día carrera/competición. Repetir lo que se conoce. Utilizando las cantidades y la frecuencia de uso de los días de entrenamiento.



En la segunda parte de la carrera/competición intensos, optar por fuentes de carbohidratos semilíquidos (Energy Gel). Además de la intensidad medida de la duración del esfuerzo físico:

¿Se requiere un impulso extra al final de la carrera/competición? Una buena opción es utilizar un extra de energía y mejorar el rendimiento y resistencia con las Etixx Sport Gummies Caffeine y Caffeine Shot. 1 shot/bolsa para un extra de energía a lo largo del esfuerzo físico.



BEFORE DURING AFTER

RECOVERY SHAKE
PRO LINE



3 + 500 ml
water

FINISH

Dentro de los 30 minutos
posteriores al partido/competición



Rehidratación (1,5 veces el peso del deportista) para compensar los electrolitos perdidos y la pérdida de líquido.



2 - 3 horas después: optar por una comida de recuperación (por ejemplo, pescado o carne con pasta/arroz/patatas y verduras)

¿Recuperación insuficiente después de la competición? Se puede optimizar la recuperación con 350 ml de Etixx Night Protein Shake 30 minutos antes de acostarse el día de la competición y posiblemente también el día después.



PLAN NUTRICIONAL TRIATLÓN OLÍMPICO

 1,5 km
 40 km
 10 km

BEFORE DURING AFTER

SPORT BAR
ENERGY



1x energy bar

ENERGY GEL
NUTRITIONAL



1x energy gel



1 - 3 días antes de la competición

-4 h/-3 h -60 min. Comida antes
del partido/competición

-60 min

-10 min



Mín. 2 l de agua por día



8 - 10 g de carbohidratos por kg
de peso corporal por día.

Consumo de carbohidratos adicionales durante las comidas con una rebanada extra de pan, sándwich o porción de pasta o arroz y eligiendo una mermelada en el bocadillo. Agregar tres snacks ricos en carbohidratos o carbohidrato líquido como el Etixx Carbo-Gy o Etixx Natural Oat Sport Bar.



500ml de Carbo-Gy



2- 4 g de carbohidratos por kg
de peso corporal

Preparar una comida rica en carbohidratos que sea baja en fibra y grasa, como arroz blanco / pasta, pan blanco, pancakes, copos de maíz, etc. Reducir la cantidad de ingesta en comida agregando una fuente de carbohidratos líquidos, como Etixx Carbo-Gy.



1 - 3 horas antes:
500 ml de agua o
Sport Hydro Tab 5 minutos antes:
125 ml - 250 ml de Isotónico



30 - 60g de carbohidratos

Evitar la ingesta de carbohidratos entre 10 y 60 minutos antes del inicio del esfuerzo físico. Optimizar la hidratación con 1 Etixx Sport Hydro sal Tab en 500 ml de agua. Esta tableta contiene sales y ayuda a mantener el equilibrio de los líquidos corporales.



Asegurarse de beber lo suficiente durante el ejercicio físico: **500 ml de Isotonic o Sport Hydro Tab por hora (150 - 200 ml cada 15 - 20 min.)**

- Esfuerzo de 1 - 2 h: 30 g de CH/
- Esfuerzo de 2 - 4 h: 60 g de CH/h
- >4 h esfuerzo: 90 g de CH/h

BEFORE DURING AFTER



ISOTONIC
• 250-500 ml/hora

ENERGY GEL
NUTRITIONAL

SPORT BAR
ENERGY

ENERGY GEL
GINSENG & GUARANA

ENERGY GEL
ISOTONIC DRINK



1 km

20 km

35 km

5 km

60 g de carbohidratos por hora

CONSEJO: No probar algo nuevo el día carrera/competición. Repetir lo que se conoce. Utilizando las cantidades y la frecuencia de uso de los días de entrenamiento.



En la segunda parte de la carrera/competición intensos, optar por fuentes de carbohidratos semilíquidos (Energy Gel). Además de la intensidad medida de la duración del esfuerzo físico:

¿Se requiere un impulso extra al final de la carrera/competición? Una buena opción es utilizar un extra de energía y mejorar el rendimiento y resistencia con las Etixx Sport Gummies Caffeine y Caffeine Shot. 1 shot/bolsa para un extra de energía a lo largo del esfuerzo físico.



BEFORE DURING AFTER

RECOVERY SHAKE
PRO LINE



500 ml
water

FINISH

Dentro de los 30 minutos
posteriores al partido/competición



Rehidratación (1,5 veces el peso del deportista) para compensar los electrolitos perdidos y la pérdida de líquido.



2 - 3 horas después: optar por una comida de recuperación (por ejemplo, pescado o carne con pasta/arroz/patatas y verduras)

¿Recuperación insuficiente después de la competición? Se puede optimizar la recuperación con 350 ml de Etixx Night Protein Shake 30 minutos antes de acostarse el día de la competición y posiblemente también el día después.



TABLA DE VALORES NUTRICIONALES

SPORTS NUTRITION

30g	ISOTONIC DRINK POWDER	VEGAN
0g		
16g	ISOTONIC DRINK TABS BRUISTABLET	VEGAN
0g		
66g	CARBO-GY	VEGAN
0g		
0g	SPORT HYDRO TAB	VEGAN
0g		
90g	PROLINE HIGH CARB DRINK	VEGAN
0g		
30g	ENERGY GEL	VEGAN
0g		
30g	ISOTONIC DRINK ENERGY GEL	VEGAN
0g		
30g	GINSENG & GUARANA ENERGY GEL	VEGAN
0g		
50g	DOUBLE CARB ENERGY GEL PRO LINE	VEGAN
0g		



contiene lactosa



contiene soja



contiene gluten

29g	ENERGY SPORT BAR	VEGAN
3g		
31g	ENERGY MARZIPAN SPORT BAR	VEGAN
4g		
33g	ENERGY NOUGAT SPORT BAR	
2g		
33g	NATURAL OAT SPORT BAR	
4g		
30g	SPORT GUMMIES	
3g		
23g	CAFFEINE SPORT GUMMIES	
2g		
30g	ENERGY BAR FRUIT CREW	VEGAN
0g		
5g	CAFFEINE SHOT	VEGAN
0g		
37g	RECOVERY SHAKE	
8g		
64g	RECOVERY SHAKE PRO LINE	
30g		

Carbohidratos por porción*

Proteína por porción*

*Las cantidades absolutas de carbohidratos y proteínas pueden variar ligeramente entre los sabores

MUSCLE NUTRITION

1g	HIGH PROTEIN SHAKE	 
26g		
6,2g	VEGAN HIGH PROTEIN SHAKE	
25,2g		
14g	HIGH PROTEIN BAR	  
20g		
3g	NIGHT PROTEIN SHAKE	 
30g		





*READY TO FUEL
YOUR GOAL?*

WWW.ETIXXSPORTS.COM

OFFICIAL SUPPLIER:



Ceres Pharma NV, Kortrijksesteenweg 1091B, 9051 Sint-Denijs-Westrem, Belgium
SIKER Sports / Etixx España) Diputación 238, 4º 5ª 08007 Barcelona

0524EN