

NUTRITION STRATEGY

LA TRENTA TRENTINA 2025



Prima della partenza assumi **Total Energy Shot>**, un energetico liquido a base di Taurina, Caffeina e Niacina con vitamine ed estratti di Guarànà e Sambuco nero e Vitamina B12.



Superati i primi km è bene iniziare ad alimentarsi e reintegrare le energie con regolarità.
Isotonic Power Gel>, il gel isotonico a base di Maltodestrine e Cluster Dextrin™.
 A metà percorso integra con **Race Fuel> Gel**, il gel energetico con 40g di carboidrati per porzione.



Al termine della gara, prepara un gustoso shake con **Star Whey**, le proteine del siero del latte isolate di purissima qualità e **Maltonam**, mix di carboidrati semplici e complessi, utili per un apporto energetico supplementare, con Carnitina (Carnipure)®, L-Fenilalanina, Vitamina C e Vitamine del gruppo B.

NELLA TUA BORRACCIA

Nella borraccia inserisci una compressa effervescente di **HydraFit> ZERO**, a base di Minerali, Vitamine e senza zuccheri.



RACE FUEL> GEL



ISOTONIC POWER GEL>



TOTAL ENERGY SHOT>

