

INTEGRAZIONE SPORT NEL PERIODO DI SCARICO



Consigli di integrazione per gli atleti in fase di scarico (transizione tra una stagione e l'altra) con allenamento di 2-3 volte a settimana.

Obiettivo: favorire il recupero psico-motorio.

Se il pH urinario è **maggiore di 7,5** (misurabile con le cartine tornasole), sospendere Regobasic al mattino e alla sera. Il controllo va effettuato sospendendo Regobasic una settimana prima del test delle urine.

COLAZIONE

REGOBASIC	1 misurino da sciogliersi in acqua o 3 compresse da deglutire
-----------	---

NUTRIVITAL	1 compressa masticabile
------------	-------------------------

PEGASTRESS	1 bustina orosolubile
------------	-----------------------

PRIMA DI CORICARSI

REGOBASIC	1 misurino da sciogliersi in acqua o 3 compresse da deglutire
-----------	---

AMINOFORM 1000	1 cpr. ogni 20kg di peso
----------------	--------------------------

Suggerimenti elaborati con la collaborazione del **DOTT. ORAZIO RAGUSA**

PRIMA DELL'ALLENAMENTO

AMINOFORM 1000	1 cpr. ogni 20 kg di peso
----------------	---------------------------

NUTRIVITAL	1 compressa masticabile
------------	-------------------------

DURANTE L'ALLENAMENTO

REGOBASIC	1 misurino da sciogliersi in acqua o 3 compresse da deglutire
-----------	---

AXIMAGNESIO	1 bustina
-------------	-----------

SPRINT4WIN	1 bustina ogni 45 min.
------------	------------------------

è possibile diluirli insieme nella borraccia

DOPO L'ALLENAMENTO

AMINOFORM 1000	1 cpr. ogni 20 kg di peso
----------------	---------------------------



INTEGRAZIONE SPORT NEL PERIODO DI SCARICO



REGOBASIC

Sali minerali ad azione alcalinizzante per favorire il recupero psicofisico, ridurre il senso di affaticamento e la disidratazione.



SPRINT4WIN

Energy gel pronto da bere per fornire energia immediata e ridurre il senso di fatica durante l'attività fisica grazie all'effetto adattogeno.



AXIMAGNESIO

Otto fonti di magnesio per favorire la funzione muscolare e il metabolismo energetico.



AMINIFORM

Aminoacidi di origine vegetale da soia non ogm per favorire la costruzione muscolare e la funzione plastica.



PEGASTRESS

Fermenti lattici e vitamina B5 per riequilibrare la flora batterica intestinale e contrastare stress psico-fisico, stanchezza e affaticamento. Utile per rinforzare le difese organiche ed evitare disturbi da raffreddamento.



NUTRIVITAL

Fitonutrienti, antiossidanti e vitamine per contrastare i radicali liberi, rinforzare le difese dell'organismo e aumentare la resistenza durante l'attività sportiva.