

# 226ERS®



GUÍA DE NUTRICIÓN

## HIDRATACIÓN ÓPTIMA

No hidratarnos bien, puede poner gravemente en riesgo nuestra salud. E hidratarse, para alguien que realiza ejercicio no es solamente beber agua, ya que el agua por sí mismo, no es capaz de reponer minerales como el sodio o el potasio, imprescindibles para el funcionamiento del organismo. Si las cantidades de electrolitos se desequilibran las consecuencias pueden ser fatales.

El agua es el elemento más importante de la hidratación, aunque no el único necesario para deportistas. Se recomienda tomar entre 1 y 3 litros de agua por hora mientras se está realizando ejercicio intenso. Para asegurarnos una hidratación óptima y unos niveles de sales minerales adecuado 226ERS® nos ofrece diferentes suplementos con los que debemos de acompañar el agua:



**HYDRAZERO** es la opción saborizada de 226ERS® para hidratarnos y reponer nuestras reservas de sales minerales sin una ingesta extra de carbohidratos. Ideal para sesiones de ejercicio inferiores a una hora o 90 minutos. Ya que todavía mantenemos las reservas que obtenemos de nuestra dieta equilibrada y no es necesario ese aporte extra. Ideal para tomar durante entrenos suaves, además está riquísimo en sus dos sabores: tropical y limón.



**CÁPSULAS DE SALES** nos ayudarán a recuperar los electrolitos perdidos durante el ejercicio. Las tenemos sin cafeína y con cafeína. También con jengibre, ideales para tiradas muy largas, donde nos ayudará a mantener una correcta digestión.

### ¿CÓMO LAS TOMAMOS?

Las acompañamos de agua y tomamos una media hora antes de comenzar el ejercicio y luego una cada 30 minutos. En caso de ser Sub9 tomaremos una cada 40 minutos aproximadamente.



**ISOTONIC DRINK** contiene electrolitos e hidratos de carbono. Además viene saborizada, por lo que puedes decidir un sabor agradable que te acompañe durante tu esfuerzo. Los hidratos de carbono de las bebidas en polvo de 226ERS® provienen de la amilopectina, un carbohidrato de absorción lenta. Esto quiere decir que no lo quemaremos de una y que mantendrá nuestros niveles de energía estables durante más tiempo. A diferencia del gel que nos aporta energía inmediata.

## RECOMENDACIONES

- 500ml agua 1:30h. antes del ejercicio
- 100ml agua cada 10 minutos (total 1'5L antes de empezar)



- **ISOTONIC DRINK**
- **HYDRAZERO**
- **SALTS ELECTROLYTES**



- Durante el ejercicio 250ml cada 20 min.
- **ISOTONIC DRINK** o **SALTS ELECTROLYTES** cada 30 - 40 minutos

## LOS CARBOHIDRATOS

### SON TU GASOLINA

Los carbohidratos forman parte de los tres macronutrientes que dan calorías al cuerpo junto a las proteínas y las grasas. Suponen la principal fuente de energía del organismo mientras realizamos ejercicio físico.

Durante ejercicios que superen los 90' de duración o que supongan un fuerte esfuerzo constante nuestros depósitos de carbohidratos se vacían y la fatiga aparece disminuyendo nuestro rendimiento. Por ello es muy importante mantener bien altas las reservas de carbohidratos, tomando alimentos que nos provean de ellos de la forma más adecuada mientras entrenamos o competimos.

Desde 226ERS® hemos querido satisfacer las diferentes necesidades de los deportistas y nos hemos adaptado a sus necesidades ofreciendo una amplia gama de productos destinados a la reposición de carbohidratos en diferentes formatos, estados, texturas y sabores. Puedes combinarlos según tus preferencias teniendo en cuenta la tabla comparativa.



**BARRITAS** nuestras **ENDURANCE FUEL BARS** están compuestas por ingredientes naturales y son un suplemento ideal para recuperar carbohidratos. Durante una prueba de larga distancia son ideales para tomar mientras estás subido en la bici, ya que el hecho de tener que masticarlas supondrá menos molestia. Son la mejor opción para aquellos que quieran reponer carbohidratos con un suplemento sólido.

#### 9 SABORES

**CHOCO BITS** - Strawberry & White choco bits, Citric Lemon, Coffee & Cocoa.  
**BCAA'S** - Apple & Cinammon, Banana & Ginger, Dark Chocolate.  
**SALTY TRAIL** - Corn & Potato, Italian Taste, Indian Taste.



**GELES** cuando estás corriendo y se hace difícil masticar, la forma más sencilla de reponer la energía perdida y seguir rindiendo al máximo es tomar un gel

Los **BIO ENERGY GELS** son un suplemento alimenticio que reúne una gran cantidad de energía en el mínimo espacio y peso posibles. Por lo que hay que saber utilizarlos y cómo usarlos bien para poder sacar de ellos el máximo beneficio en nuestro rendimiento. **Su función es la de aportar energía rápida y fácil de digerir.**

Algunos llevan cafeína, esto es porque está demostrado que ésta ayuda al rendimiento. La cantidad de cafeína que elijas deberá depender de cómo la asimiles. Puedes tomar uno cada 30 ó 40 minutos durante el entrenamiento o competición.



1 und +

250ml  
H<sub>2</sub>O

Puedes tomar uno cada 30 ó 40 minutos durante el entrenamiento o competición.



**GOMINOLAS VEGAN SPORT GUMMIES** son la alternativa en forma de gominola de 226ERS. Son muy fáciles de masticar y de transportar. Además poseen BCAAs, Tirosina, Taurina y Sodio.



**BEBIDAS** específicamente para la reposición de carbohidratos 226ERS® cuenta con dos bebidas diferentes:

**ENERGY DRINK** es nuestra bebida standard para recuperar carbohidratos con un suplemento en estado líquido. El principal carbohidrato que la compone, como en el resto de nuestro producto en polvo, es la amilopectina. Un carbohidrato con una baja osmolaridad, lo que hará que necesitemos menos cantidad de agua para digerirlo, y de absorción lenta, lo que hará que mantengamos los niveles de energía por más tiempo.

**SUB9 ENERGY DRINK** es la bebida que hemos diseñado especialmente para atender la demanda real de los deportes de resistencia, aquellos que superan las 4 horas de duración. Este producto, además de carbohidratos provenientes de amilopectina de última generación, aporta proteínas aisladas ultrafiltradas de suero de leche de fácil asimilación y BCAAs con un ratio 8.1.1, favoreciendo así la recomposición muscular durante la carrera.

## LA RECUPERACIÓN

### LA IMPORTANCIA DEL RECOVERY

Cuando realizas un gran esfuerzo, todo tu cuerpo se resiente, las reservas de glucógeno se encuentran agotadas o muy bajas. El cuerpo, en esta situación, para mantener los niveles normales de glucosa en sangre comienza procesos de generación de glucosa a partir de aminoácidos y ácidos grasos, esto se llama gluconeogénesis. Por otro lado, debemos asegurar el aporte de proteína diario para la producción de masa muscular. Además, uno de los momentos claves para ello es el post-entreno.

Si al terminar el ejercicio, en una situación de restricción calórica, no proveemos al organismo de lo que necesita, (relación de proteína y carbohidratos) lo tomará del músculo, lo que nos llevará a la reducción del gasto calórico diario y a la pérdida de masa muscular en lugar de grasa.

Una correcta mezcla entre carbohidratos y proteína tomada justo después del esfuerzo físico nos asegurará una correcta recuperación de cara al siguiente entreno o competición. Por eso hay que tomar un buen Recovery después de la competición.



**ISOTONIC DRINK** contiene electrolitos e hidratos de carbono. Además viene saborizada, por lo que puedes decidir un sabor agradable que te acompañe durante tu esfuerzo. Los hidratos de carbono de las bebidas en polvo de 226ERS® provienen de la amilopectina, un carbohidrato de absorción lenta. Esto quiere decir que no lo quemaremos de una y que mantendrá nuestros niveles de energía estables durante más tiempo. A diferencia del gel que nos aporta energía inmediata.



**RECOVERY DRINK** contiene aproximadamente un 50% de la mejor proteína respecto a carbohidrato. Además aporta: L-Arginina (250 mg por toma). Facilita la recuperación y Creatina (3 g por toma). Reduce el tiempo de recuperación y la pérdida de masa muscular.



**NIGHT RECOVERY CREAM** recuperador COMPLETO, RÁPIDO Y DELICIOSO! Se trata de una crema tipo natillas para tomar con cuchara. Aporta: Caseinato de calcio, Calostros, L-Glutamina, L-Triptofano, Amilopectina.

### RECOMENDACIONES



**ISOTONIC DRINK**  
500ml inmediatamente durante los 30' posteriores.



**RECOVERY DRINK**  
500ml inmediatamente después de la carrera.



**NIGHT RECOVERY CREAM** 25-50g mezclado con 100-200ml de agua o leche, 30' antes de irte a dormir.

# 226ERS® GUÍA DE NUTRICIÓN



CADA HORA



**BIO ENERGY GEL**  
con cafeína  
5 MIN ANTES



**SUB 9 ENERGY DRINK** 750ml



**CARBOHIDRATOS**  
Mantener una ingesta de 40-60g  
carbohidratos/hora



**ELECTROLITOS**  
Mantener una ingesta de  
500mg sodio/hora. Incrementar  
esta cantidad en función de la  
temperatura y humedad, según  
las necesidades fisiológicas.



**RECOVERY DRINK**



de 1 a 3 litros de H<sub>2</sub>O (TOTAL)

Esta recomendación es el total de líquido a ingerir, incluyendo la necesaria para mezclar las bebidas o acompañar a los geles. La cantidad dependerá de las condiciones climatológicas, humedad, cantidad de carbohidratos ingerida y tasa de sudoración corporal.

Puedes combinar las fuentes de **CARBOHIDRATOS** según tus preferencias siguiendo la tabla comparativa.



**ENERGY DRINK  
O SUB9 ENERGY  
DRINK** 500 ml

=



**ENDURANCE  
FUEL BAR** 60gr

=



2x **BIO  
ENERGY GEL** =

=



**BIO  
ENERGY GEL  
STICK** 40gr

653

=



**VEGAN  
SPORT  
GUMMIES**

Puedes combinar las fuentes de **ELECTROLITOS** según tus preferencias siguiendo la tabla comparativa.



**HYDRAZERO**  
7,5gr

=



**SUB9 SALTS  
ELECTROLYTES  
Duplo**