Para un Rendimiento Máximo. Tenemos Exactamente Lo Que Necesitas…

Durante más de 25 años hemos ayudado a gente de todo el mundo a controlar su peso. Pero también puede ayudar a los atletas y a personas activas a satisfacer sus necesidades nutricionales. La ciencia de la nutrición deportiva es compleja y a menudo confusa, pero se puede simplificar en cuatro componentes básicos: Alimentación, Realimentación, Reparación y Recuperación.

ShapeWorks tiene productos que ayudan a captar energía, recuperarla, reparar el organismo y recuperarse físicamente. Nuestros productos proporcionan carbohidratos, proteínas y ácidos grasos esenciales muy digeribles y absorbibles (todos ellos necesarios para ayudar al organismo en casos de rendimiento extremo). Si quieres experimentar todo lo que puede dar tu cuerpo de sí, haz de ShapeWorks parte de tu vida.

Cómo utilizar los productos

ALIMENTACIÓN

Carbohidratos = Energía Instantánea

Todas las actividades consumen energía, que se mide en calorías. Desgraciadamente, la mayoría de la gente sale de casa con las pilas a la mitad, o incluso menos. Para funcionar eficazmente, es importante comprobar que tenemos las pilas cargadas. Nuestras baterías *de uso inmediato* son los músculos. La energía de combustión rápida que emplea nuestro organismo son los carbohidratos, como el pan, la pasta, el arroz, las verduras, la fruta y el azúcar. Cuando ingerimos carbohidratos, el organismo los convierte y almacena en forma de glucógeno muscular (cargando así las pilas de nuestros músculos).

QUÉ HACER: Bébete un Batido de Thermojetics Fórmula 1 mezclado con zumo de frutas 30 minutos antes de hacer ejercicio. Te proporcionará energía de inmediato (carbohidratos) y te ayudará a ahorrar la energía almacenada en los músculos (glucógeno muscular).

Grasa = Energía de Reserva

Las grasas de los alimentos se almacenan en los depósitos *de largo rendimiento:* las células grasas. Recurrimos a estas reservas celulares cuando tomamos parte en competiciones de resistencia.

QUÉ HACER: Utiliza toda la línea de productos nutricionales de ShapeWorks para garantizar que proporcionas una nutrición óptima a tu organismo. La nutrición óptima distingue los productos ShapeWorks del resto de los programas, y esta aproximación a la nutrición se basa en nuestro prestigioso principio del equilibrio. Al hacer uso de tres importantes tecnologías (ciencia de los alimentos, la suplementación con micronutrientes y la herboristería) muchos de los productos de ShapeWorks trabajan en combinación sinérgica para ayudarte a aumentar la absorción de nutrientes de tu comida. En el proceso, esta combinación esencial de nutrientes y hierbas contribuye a mejorar tu capacidad de digerir los alimentos de forma adecuada, garantizando además que la nutrición alcanza el nivel celular.

REALIMENTACIÓN

Recuerda que el periodo de tiempo propicio para recuperar el glucógeno de potencial máximo son los primeros 30 minutos después del ejercicio. Esto significa que tenemos un plazo de 30 minutos para recargar las pilas (los músculos) y somos más sensibles a la realimentación.

QUÉ HACER: Justo después de hacer ejercicio, toma una Bebida de Proteínas Thermojetics Fórmula 1 combinada con zumo de frutas. ¡Empieza a recargar baterías! Sigue recargando el cuerpo hasta dos horas después de hacer ejercicio con alimentos ricos en carbohidratos.

REPARACIÓN

Proteínas = Reparación

Después de hacer ejercicio, deberíamos ingerir también proteínas de gran calidad. Todas las actividades diarias dañan las células musculares, y cuanto más intensa sea la actividad o el ejercicio, más daños se ocasionarán. Las proteínas adecuadas y de gran calidad ayudan a las células musculares a repararse.

QUÉ HACER: una hora y media o dos horas después de acabar el ejercicio, toma otra Bebida de Proteínas Thermojetics Fórmula 1 acompañada de una bebida o un alimento ricos en proteínas (leche o yoghurt). Añade una cucharada de Suplemento de Proteínas en Polvo Thermojetics para obtener más ventajas de las proteínas.

RECUPERACIÓN

Los investigadores sugieren que los nutrientes antioxidantes ayudan a reducir el tiempo de recuperación ayudando al organismo a combatir los radicales libres. Los atletas generan grandes cantidades de radicales libres de varias maneras. Una de ellas es, simplemente, respirando mucho más oxígeno que las personas no activas.

Si se minimiza la producción de radicales libres, los atletas pueden reducir el plazo de tiempo que tardan en recuperarse entre competición y competición.
La reducción del daño causado por los radicales libres puede:

1. acelerar los mecanismos de eliminación del ácido láctico;
2. reducir la degradación de las fibras musculares;
3. aumentar la resintetización del glucógeno.

Lo mínimo es que el atleta se sienta menos dolorido, entumecido y cansado, lo que se traduce en más tiempo de entrenamiento y de práctica del deporte. Diversos antioxidantes mejoran la recuperación del organismo y lo regeneran para mantener su poder antioxidante.

QUÉ HACER: Utiliza el producto con ingredientes antioxidantes de ShapeWorks, RoseOx.
El organismo puede funcionar a la perfección cuando disfruta de una buena salud nutricional. Como personas activas, debemos adoptar una aproximación proactiva con respecto a nuestra ingesta nutricional para que dispongamos de combustible de gran calidad y de la energía necesaria para mantener el nivel de actividad, ejercicio y competición que deseamos.

QUÉ HACER: Toma CoreComplex, que aportza numerosos ácidos grados Omega-3 y benefíciate de sus cualidades.

HIDRATACIÓN

Durante el entrenamiento, la competición y el esfuerzo, bebe líquidos al menos cada 15 minutos.

QUÉ HACER: Bebe agua con Bebida Herbal Aloe. Consume agua con una pequeña cantidad de Fórmula 1.

Disfruta del Concentrado Herbal Thermogénico* tanto como quieras.

SUPLEMENTOS

Recuerda que durante el calentamiento y tras hacer ejercicio, es esencial estirarse y enfriar para ayudar al cuerpo en el proceso de recuperación y reparación.

Los productos ShapeWorks pueden ser empleados por todas las personas que simplemente van al gimnasio o por los que se entrenan y compiten a alto nivel.
Sea cual sea tu nivel de actividad, ShapeWorks te ayudará a alimentar, realimentar, reparar y recuperar el organismo.

* Contiene cafeína, lee la etiqueta de producto para ingesta diaria recomendada.

Heather Livingston, M.Sc.

Vicepresidenta de Nutrition Training

Experta en Salud, Nutrición y Nutrición Deportiva

Oradora y Autora de Libros a Nivel Mundial

Nutricionista de NBA, FIBA, ABC

Miembro del Equipo Olímpico 84.

Lista de Comprobación Nutricional de Deportes Ganadores

Si quieres conseguir lo mejor de ti y permanecer en 'el equipo ganador'

Sigue las 10 pautas que te sugerimos a continuación.

1 Tu organismo se parece mucho a un automóvil, necesita combustible para funcionar.

Las células musculares funcionan como depósitos de combustible, mientras que los carbohidratos almacenados actúan como fuente de energía rápida.

Toma alimentos ricos en carbohidratos antes de hacer ejercicio para reducir el consumo de la energía almacenada en el organismo.

2 La forma más eficaz de recargar el organismo es mediante nutrientes ricos en energía.

Come abundantemente de cuatro a seis horas antes de hacer ejercicio. Toma una comida ligera de dos a tres horas antes de realizar actividad física y un tentempié 30 minutos antes de hacer ejercicio.

Si eres un atleta, del 50 al 60% de tu dieta debería estar compuesto de carbohidratos.

3 Recarga las pilas.

Realiméntate si haces ejercicio durante más de 30 minutos.

Bebe líquidos que contengan carbohidratos simples.

4 Recurre a tus tanques de combustible de reserva si mantienes una actividad física prolongada.

Tu organismo comienza a quemar grasas como combustible ("la hoguera de los carbohidratos") transcurridos de 18 a 20 minutos de ejercicio aeróbico (distancias largas a moderadas) y a niveles bajos a moderados de esfuerzo.

5 Hidrátate, hidrátate y rehidrátate.

Es imprescindible que recuperes los líquidos que hayas perdido durante el ejercicio.

Mientras hagas ejercicio, bebe líquido cada 10 minutos, no esperes a tener sed.

6 Las proteínas son la clave para conservar y aumentar los músculos.

El organismo debe recibir cantidades adecuadas de proteínas para funcionar correctamente y reparar los tejidos dañados.

Comprueba que tu organismo recibe las cantidades diarias recomendadas de proteínas: 1,5 a 2,5 gramos por kilogramo de masa corporal (1,5-2,0 gramos/kg. para deportes de pelota como el tenis, golf, fútbol y baloncesto y 2,0-2,5 gramos/kg. para deportes extremos, como maratones y culturismo).

7 Proteínas contra Carbohidratos.

Los carbohidratos son el combustible instantáneo de los músculos.

Las proteínas ayudan al proceso de recuperación y reparación, ayudando a los músculos dañados a mantener la masa muscular y aumentar volumen.

8 Cómo maximizar los esfuerzos de alimentación y realimentación.

Ingiere alimentos ricos en carbohidratos en los 30 minutos siguientes a la finalización de tus ejercicios.

Toma carbohidratos de digestión fácil (alto Indice glicémico), que se convierten en glucosa y se almacenan en los músculos en forma de glucógeno (combustible rápido).

9 Cómo reducir el tiempo de recuperación.

Proteínas adecuadas. Nutrientes antioxidantes. Líquidos adecuados.

10 Utiliza los suplementos a tu favor.

Las vitaminas y los minerales ayudan en las reacciones químicas y procesos reguladores del organismo. La fibra ayuda a la correcta absorción de estos nutrientes.

Los nutrientes antioxidantes te ayudarán a reducir el tiempo de recuperación.

Maximiza Tu Potencial, Maximiza Tu Nutrición.