

Тренировки, отдых и питание. Все это части большого целого, которое влияет на Твой результат. От того, какой баланс этих трех составляющих Ты себе обеспечил, будет зависеть то, к чему Ты придешь на финише. Беря лучшее, чем располагаешь сегодня, Ты получаешь себя завтрашнего. Мы рядом именно для того, чтобы у Тебя был выбор, и была возможность получить лучшее, добиться максимум от своих усилий и своего труда. Мы хотим, чтобы каждый Твой Сезон был ярким и незабываемым, чтобы Ты всегда мог гордиться собой!



люди | продукция | планета



www.sportferma.com

#SPORTFERMA #GUFORIT #GUENERGYLABS

Авторизованный дистрибьютор на территории России и СНГ



2017



GU Начало

ИСТОРИЯ СОЗДАНИЯ

ТОГДА И СЕЙЧАС

GU Energy – это всемирно известный бренд спортивного питания из США. Инновации – это именно то, что позволило создать лабораторию GU Energy Labs, а также первый энергетический гель более 20 лет назад.

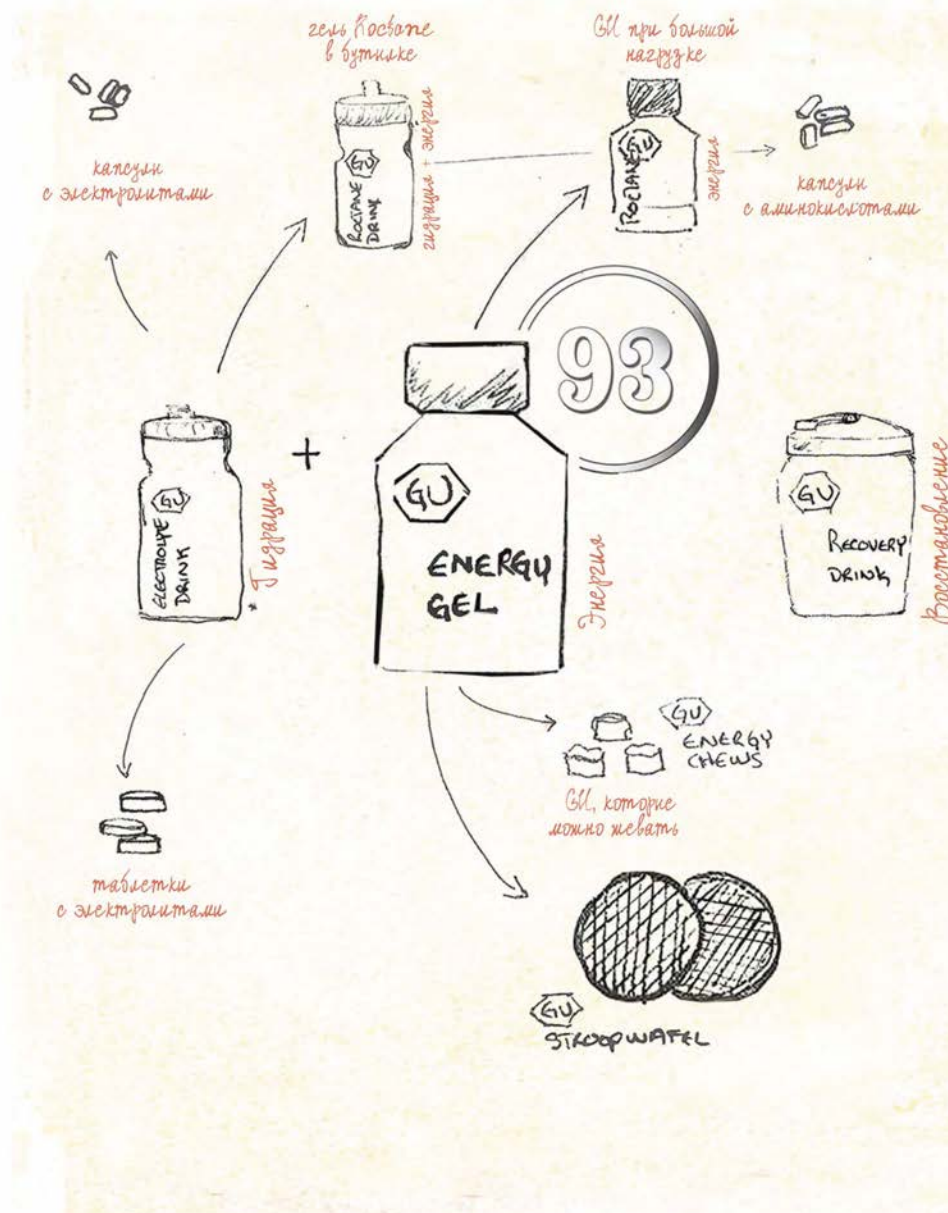
Вот почему сегодня GU предлагает самый широкий выбор, лучший вкус и наиболее богатые питательными веществами продукты для гидратации, энергии и восстановления на рынке. Компания GU Energy всегда следовала своей миссии, чтобы оптимизировать каждый аспект диеты и питания для служения спортсменам по всему миру.

Как эксперты в области спортивного питания, ученые GU постоянно находятся в состоянии тестирования, переработки, изучения своих продуктов, пока не найдут идеальное сочетание компонентов. А в спортивном мире их лабораторией являются дороги, тропы и поля, где спортсмены тренируются и соревнуются; изнурительный испытательный полигон, где ученые обнаруживают то самое идеальное сочетание, которое потом реализуется на производстве.

На протяжении более 20 лет ученые GU вынуждены были постоянно отвечать на три простых вопроса: Что есть? Когда есть? Сколько есть? Они задают эти вопросы снова и снова во время тренировок, в лаборатории, в конце марафона, перед троеборьем, во время перерыва, в тренажерном зале... И самый важный вывод, к которому они пришли — ПИТАНИЕ ЭТО ТРЕНИРОВКА.

Вне тренировок и соревнований питание может и должно быть таким же простым, как яблоко, миндаль или цельное зерно. Но в процессе тестирований, уточнений и изучений в GU Energy Labs пришли к выводу, что тело нуждается в БОЛЬШЕМ (а в некоторых случаях меньше), чтобы по-настоящему оптимизировать процесс тренировки, соревнования и восстановления. «Строительные блоки» пиковой производительности просты, и каждый имеет специфические «окна» для оптимального усвоения. На сегодняшний день GU привели несколько из них к их базовым формам и получили фантастические результаты!

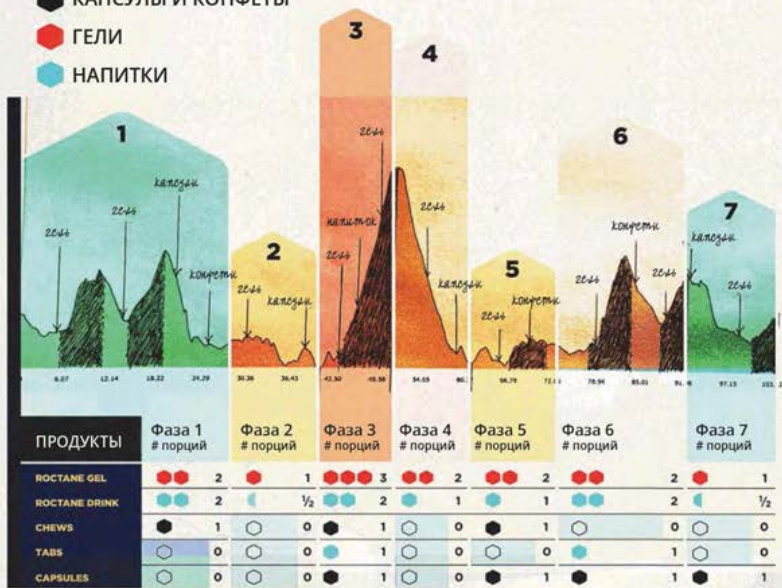
Но компания GU только начинает. И мы не можем дождаться, чтобы показать вам, что станет их следующим шагом, когда они исследуют более широкий круг функциональных питательных веществ, чтобы помочь спортсменам решать больше задач.



СТРАТЕГИЯ ПЛАНИРОВАНИЯ ПИТАНИЯ



- КАПСУЛЫ И КОНФЕТЫ
- ГЕЛИ
- НАПИТКИ



Иллюстрации BRIAN VAUGHAN

ПИТАНИЕ - это ТРЕНИРОВКА

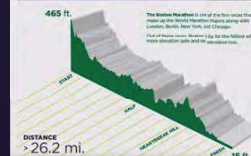
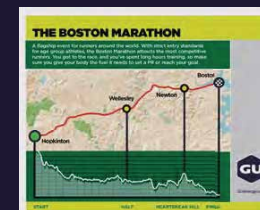
ЧЕРЕЗ ТРЕНИРОВКИ МЫ СТАНОВИМСЯ СИЛЬНЕЕ И БЫСТРЕЕ, И НАША ВЫНОСЛИВОСТЬ ПОВЫШАЕТСЯ.

Через питание мы расширяем свой потенциал и настраиваем себя на прорыв в производительности. Наша цель — предоставить вам, спортсмен вы или тренер, знания, ресурсы и правильные инструменты, чтобы распознать этот скрытый потенциал. Мы всегда стараемся донести важность надлежащего планирования питания в качестве ключа к достижению наилучших результатов.

НО ЧТО НА САМОМ ДЕЛЕ ОЗНАЧАЕТ "ПЛАНИРОВАНИЕ ПИТАНИЯ" ?

Ответ прост: это все, что вы едите, когда тренируетесь и восстанавливаетесь. А в день гонки — это еще и ваши решения, что есть перед утренней тренировкой, что взять с собой в кармане в длительный заезд. Это изучение маршрута, чтобы выяснить, когда и где вы сможете «заправиться». Это то, что у вас на ужин накануне гонки. Это ответ на вопрос, должно ли отличаться то, что вы едите в день гонки от того, что вы используете во время тренировок. Мы регулярно расширяем имеющиеся у нас ресурсы, чтобы вам было как можно легче ответить на эти вопросы и разработать план питания, который работает именно для вас.

Вот почему GU увеличивает свое присутствие на экспо во время гонок, в розничных магазинах, а также в спортивных сообществах. Вот почему мы разрабатываем продукты, которые органично впишутся в ваш план питания, дадут вашему телу то, что ему нужно: когда оно в этом нуждается и в той форме, которая легко усваивается. Мы поражаемся историям, которые мы слышим в сообществе GU о том, какие цели достигаются с помощью упорных тренировок, четкого определения целей и хорошо продуманного плана питания, и мы не можем дождаться, чтобы увидеть, чего вы достигнете в этом году!



МАТРИЦА ПИТАНИЯ GU™

Матрица питания GU – это комплексная система питания, предназначенная для того, чтобы помочь вам с гидрацией, восполнением энергии и восстановлением при предельных нагрузках. GU предлагает то, в чем нуждается ваше тело, чтобы идти дольше и дальше, а завтра улучшить свои результаты!

МЫ СТРЕМИМСЯ

Помогать, обучать и вдохновлять людей, чтобы они достигли высоких спортивных результатов.

КАК ЭТО РАБОТАЕТ

GU Energy Labs применяет не только науку, но и сердце чтобы создать эффективную питательную энергию для людей, которые хотят максимально раскрыть свой потенциал.



ПРОДУКЦИЯ GU – ЭТО ГЛАВНАЯ ПОДДЕРЖКА ВАШЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ И ЭНЕРГИИ ВО ВРЕМЯ ВСЕХ СОРЕВНОВАНИЙ.

- оптимальное соотношение углеводов для качественной длительной энергии;
- разветвленная цепь аминокислот для фокуса на восстановление мышечной ткани;
- электролиты для лучшей гидрации;
- и действительно отличный вкус.



МАТРИЦА ПИТАНИЯ GU

Пересечение гидрации, энергии и восстановления — столпов нашей системы питания.

GELS



Энергетический гель GU ENERGY GEL

КОГДА: ЕЖЕДНЕВНЫЕ ТРЕНИРОВКИ И СОРЕВНОВАНИЯ



ЭЛЕКТРОЛИТЫ

УГЛЕВОДЫ

АМИНОКИСЛОТЫ

КОФЕИН

Энергетический гель GU ENERGY GEL был создан для ежедневных тренировок и соревнований и содержит высокоэнергетические калории, чтобы поддерживать уровень энергии при любой нагрузке и продолжительности тренировки. Каждая порция содержит 100 калорий: углеводы (мальтодекстрин и фруктоза), которые улучшают усвоение и снижают нагрузку на желудок. Гель содержит базовый электролит (натрий), который способствует гидрации, а также разветвленную цепь аминокислот (L-лейцин, L-валин и L-изолейцин), которые помогут снизить умственную усталость и повреждение мышц.

ЭНЕРГИЯ	GU Energy Gel	Sponser Liquid Energy PLUS	PowerBar Original	SIS GO Isotonic Energy Gel	Power Up
Порция	1 пачка (32гр)	1 пачка (40гр)	1 пачка (41гр)	1 пачка (60мл)	1 пачка (50мл)
Калории	100	100	107	87	104
Аминокислоты, мг	450	350	нет	нет	нет
Углеводы	20-23*	28	26,7	22	30,3
Протеин	нет	нет	0,4	нет	нет
Вид углеводов	мальтодекстрин, фруктоза	глюкоза, фруктоза	мальтодекстрин, фруктоза	мальтодекстрин	мальтодекстрин, глюкоза, фруктоза
Сахар, г	5-7*	11	10	0,7**	нет
Натрий, мг	50-60, 125*	90	200	10	34
Кофеин, мг	0, 20, 40*	28	0, 50*	нет	нет
Веган	да	н/д	нет	н/д	н/д

* количество зависит от вкуса или типа ** E950 ацесульфам калия (искусственный подсластитель, в 200 раз слаще сахара)

ДОСТУПНЫЕ ВКУСЫ

ДОСТУПНЫЕ ВКУСЫ	НАТРИЙ, мг	КОФЕИН, мг
Нейтральный	60	20
Шоколад-ментол	50	20
Соленая карамель	125	20
Мандарин-апельсин	55	20
Ежевика джет	55	40
Ваниль	60	20
Шоколадное безумие	50	20
Лесные ягоды	55	20
Эспрессо лав	60	40
Чистый лимон	55	0
Клубника-банан	55	0
Соленый арбуз	125	20
Карамель-макиато	60	40
Огурец-ментол	125	20
Шоколад-арахисовое масло	125	20
Арахисовое масло	60	0

КЛЮЧЕВЫЕ ОСОБЕННОСТИ

- > Основная информация для спортсменов на упаковке
- > Веганский продукт
- > Не содержит глютена
- > Кошерный продукт
- > **Аминокислоты:** снижают умственную усталость и риск повреждения мышц
- > **Электролиты:** обеспечивают оптимальный уровень гидрации
- > **Кофеин:** повышает производительность за счет увеличения внимания и концентрации, снижает «воспринимаемые усилия» во время тренировки
- > **Углеводы:** доставляют «готовую к использованию» энергию и задерживают истощение за счет экономии гликогена

ПРАКТИЧНОСТЬ

- > Аккуратная презентация на полке в открытой коробке
- > Не требует специального места в точках продаж
- > Идеален для бутылки или фляги
- > Порционный пакетик удобно взять с собой

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ

Принимайте одну порцию за 5 минут до тренировки и по одной порции каждые 30-45 минут во время.

5 ПЕРЕД
КАЖДЫЕ 30
НА ВСЕМ ПУТИ



ПАЧКА 15 ПОРЦИЙ



КОРОБКА 24 ШТ, В ОТКРЫТОМ ВИДЕ ИДЕАЛЬНА ДЛЯ ВЫКЛАДКИ НА ПОЛКУ



ROCTANE
GELS

ДОСТУПНЫЕ ВКУСЫ	НАТРИЙ, мг	КОФЕИН, мг
Черника-гранат	125	35
Ваниль-апельсин	125	35
Вишня-лайм	125	35
Ананас	125	0
Клубника-киви	125	0
Лимонад	180	0
Шоколад-морская соль	180	35
Пряная ваниль	125	35
Шоколад-кокос	125	35

КЛЮЧЕВЫЕ ОСОБЕННОСТИ

- > Основная информация для спортсменов на упаковке
- > Веганский продукт
- > Не содержит глютен
- > Кошерный продукт
- > **Аминокислоты:** снижают умственную усталость и риск повреждения мышц
- > **Электролиты:** обеспечивают оптимальный уровень гидрации
- > **Кофеин:** повышает производительность за счет увеличения внимания и концентрации, снижает «воспринимаемые усилия» во время тренировки
- > **Углеводы:** доставляют «готовую к использованию» энергию и задерживают истощение за счет экономии гликогена



Энергетический гель GU ROCTANE ENERGY GEL

КОГДА: ИНТЕНСИВНЫЕ ТРЕНЕРОВКИ И СОРЕВНОВАНИЯ

ЭЛЕКТРОЛИТЫ

УГЛЕВОДЫ

АМИНОКИСЛОТЫ

КОФЕИН

Энергетический гель GU ROCTANE ENERGY GEL создан для тренировок с высокими нагрузками и соревнований и отличается от классического энергетического геля GU ENERGY GEL большим количеством натрия и аминокислот. Натрий является базовым электролитом, который помогает в гидрации, и в комплексе с разветвленной цепью аминокислот (L-лейцин, L-валин и L-изолейцин) снижает умственную усталость и риск мышечных повреждений. Аминокислота бета-аланин способствует формированию внутримышечного буфера карнозина, а аминокислота таурин помогает улучшить сердечную сократимость и сердечный ритм во время длительных тренировок. Каждая порция содержит 100 калорий: углеводы (мальтодекстрин и фруктоза), которые улучшают усвоение и снижают нагрузку на желудок.

ЭНЕРГИЯ	ROCTANE Energy Gel	Sponser Liquid Energy BCAA	PowerBar Original	SiS GO Energy + Caffeine	PowerUp
Порция	1 пачка (32гр)	1 пачка (70гр)	1 пачка (41гр)	1 пачка (60мл)	1 пачка (50мл)
Ккал	100	156	107	89	104
Аминокислоты, мг	1425	500	нет	нет	нет
Углеводы, г	19-21*	38	26,7	22	30,3
Протеин, г	нет	0,1	0,4	нет	нет
Вид углеводов	мальтодекстрин, фруктоза	глюкоза, фруктоза	мальтодекстрин, фруктоза	мальтодекстрин, глюкоза	мальтодекстрин, глюкоза, фруктоза
Сахар, г	6-7	22	10	0,8	нет
Натрий*, мг	125, 180*	200	200	40	34
Кофеин*, мг	0, 35*	400**	0, 50*	75	нет
Веган	да	н/д	нет	да	н/д

количество зависит от вкуса или типа

**таурин вместо кофеина

ПРАКТИЧНОСТЬ

- > Аккуратная презентация на полке в открытой коробке
- > Не требует специального места в точках продаж
- > Идеален для бутылки или фляги

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ

Принимайте 1 порцию за 5 минут до тренировки и по одной порции каждые 30-45 минут во время.

5 ПЕРЕД
КАЖДЫЕ 30
НА ВСЕМ ПУТИ



ПАЧКА 15 ПОРЦИЙ



КОРОбКА 24 ШТ, В ОТКРЫТОМ ВИДЕ ИДЕАЛЬНА ДЛЯ ВЫКЛАДКИ НА ПОЛКУ



CHEWS



2 ПОРЦИИ



1 ПОРЦИЯ

Как использовать?

4 конфеты перед тренировкой

4 конфеты каждые 30 минут во время всей тренировки

ДОСТУПНЫЕ ВКУСЫ

	НАТРИЙ, мг	КОФЕИН, мг
Клубника	50	20
Арбуз	50	0
Черника-гранат	50	0
Апельсин	50	0

12

Жевательные конфеты GU ENERGY CHEWS

КОГДА: ТРЕНИРОВКИ И СОРЕВНОВАНИЯ

ЭЛЕКТРОЛИТЫ

УГЛЕВОДЫ

АМИНОКИСЛОТЫ

КОФЕИН

Жевательные конфеты GU ENERGY CHEWS созданы для ежедневных тренировок и соревнований и содержат высокоэнергетические калории, чтобы поддерживать уровень вашей энергии при любой нагрузке и продолжительности тренировки. Каждая порция содержит 80 калорий: углеводы, которые поддерживают вашу энергию во время тренировки и препятствуют истощению за счет экономии гликогена. Конфеты восполняют уровень первичного электролита (натрия), который вы теряете с потом, способствуют гидрации путем поддержания водного баланса. Разветвленная цепь аминокислот (лейцин, валин, изолейцин), поможет снизить умственную усталость и риск повреждение мышц.

ЭНЕРГИЯ	GU Energy Chews	Sponser Power Gums	PowerBar Powergel Shots
Порция	4	10	9
Порций в пачке	2	1	1
Калорий в порции	80	248	210
Аминокислоты, мг	400	нет	нет
Углеводы	Органический сироп тапиоки, мальтодекстрин	Сироп глюкозы	Сахар, сироп глюкозы
Углеводов в порции, г	20	56	48
Сахар, г	10	56	36
Натрий, мг	46	90	100
Кофеин*, мг	0, 20	150	75

*количество зависит от вкуса или типа

КЛЮЧЕВЫЕ ОСОБЕННОСТИ

- > Основная информация для спортсменов на упаковке
- > Веганский продукт
- > Не содержит глютен
- > Кошерный продукт



Аминокислоты: снижают умственную усталость и риск повреждения мышц



Электролиты: обеспечивают оптимальный уровень гидрации



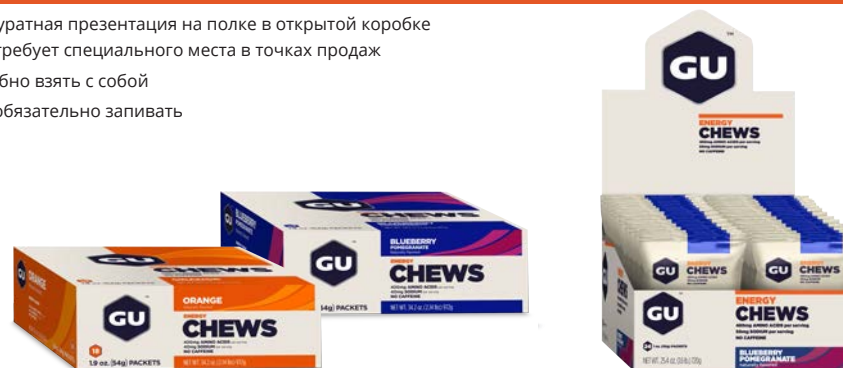
Кофеин: повышает производительность за счет увеличения внимания и концентрации, снижает «воспринимаемые усилия» во время тренировки



Углеводы: доставляют «готовую к использованию» энергию и задерживают истощение за счет экономии гликогена

ПРАКТИЧНОСТЬ

- > Аккуратная презентация на полке в открытой коробке
- > Не требует специального места в точках продаж
- > Удобно взять с собой
- > Не обязательно запивать



КОРОбКА 24 ШТ, В ОТКРЫТОМ ВИДЕ ИДЕАЛНА ДЛЯ ВЫКЛАДКИ НА ПОЛКУ

13



УГЛЕВОДЫ

АМИНОКИСЛОТЫ

КОФЕИН

Stroopwafel



Вафли GU ENERGY STROOPWAFEL

КОГДА: ТРЕНИРОВКИ И СОРЕВНОВАНИЯ

Энергетические вафли GU ENERGY STROOPWAFEL созданы для ежедневных тренировок и соревнований и помогают поддерживать потребности вашего тела в эффективной энергии во время тренировки. 1 вафля содержит 140-150 калорий: углеводы, которые поддерживают вашу энергию во время тренировки и препятствуют истощению за счет экономии гликогена. Вафли также помогают восполнить натрий, который является основным электролитом, и который вы теряете с потом. Разветвленная цепь аминокислот (лейцин, валин, изолейцин) снижает риск умственной усталости и повреждения мышц.

ЭНЕРГИЯ	GU Energy Stroopwafel	PowerBar Energize wafer
Сахар, г	10	13
Натрий, мг	75, 150*	220
Кофеин в порции, мг	0, 20*	нет
Калорий	140-150*	166
Аминокислоты	400 мг	3,2 г **
Без глютена	да, 2 вкуса	нет

*зависит от вкуса или типа

** протеин

КЛЮЧЕВЫЕ ОСОБЕННОСТИ

- > Основная информация для спортсменов на упаковке
- > Кошерный продукт

- Аминокислоты:** снижают умственную усталость и риск повреждения мышц
- Кофеин:** повышает производительность за счет увеличения внимания и концентрации, снижает «воспринимаемые усилия» во время тренировки
- Углеводы:** доставляют «готовую к использованию» энергию и препятствуют истощению за счет экономии гликогена

ПРАКТИЧНОСТЬ

- > Аккуратная презентация на полке в открытой коробке
- > Не требует специального места в точках продаж
- > Индивидуальная упаковка, удобно взять с собой
- > Вкусный перекус с чаем или кофе



УПАКОВКА 16 ШТ, В ОТКРЫТОМ ВИДЕ ИДЕАЛЬНА ДЛЯ ВЫКЛАДКИ НА ПОЛКУ

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ

СЪЕШЬ С ЧАЕМ
ИЛИ КОФЕ

ПЕРЕКУСИ

ВОЗЬМИ НА
ТРЕНИРОВКУ

ДОСТУПНЫЕ ВКУСЫ	НАТРИЙ, МГ	КОФЕИН, МГ	ГЛЮТЕН
Кофе-карамель	75	20	Да
Соленая карамель	150	0	Да
Дикие ягоды	75	20	Нет
Соленый шоколад	150	0	Нет

DRINK TABS



Изотонический напиток в таблетках GU HYDRATION DRINK TABS КОГДА: ТРЕНЕРОВКИ И СОРЕВНОВАНИЯ

Изотонический напиток в таблетках GU HYDRATION DRINK TABS создан в первую очередь для гидрации и поэтому низкокалорийны. В состав напитка входит ксилит вместо сорбита, чтобы уменьшить риск желудочно-кишечных расстройств. Также он восполняет натрий, который является основным электролитом и который вы теряете с потом. Используйте GU HYDRATION DRINK TABS до, во время или после тренировки и восполняйте уровень электролитов.

ГИДРАЦИЯ	GU Hydration Drink TABS	SIS GO Hydro tabs	PowerBar 5 Electrolytes	High5 Zero
Калорий в таблетке	10	9	8	7
Подсластитель	Натуральные: стевия и ксилит*	Сукралоза**, сорбитол***	Сукралоза**, сорбитол***	Сукралоза**, сорбитол***
Натуральные вкусовые добавки	да	да	да	да
Натрий, мг	320	300	250	200
Таблеток в тубусе	12	20	10	20
Развести в воде, мл	500	500	750	500
Ограничения	нет	есть****	н/д	н/д

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ

Разведите 1 таблетку в 500 мл воды и выпейте перед тренировкой.

+ 500 мл = ТВОЙ ЗАПАС ЭЛЕКТРОЛИТОВ

Употребляйте по 500-700 мл каждый час на протяжении всей тренировки

ДОСТУПНЫЕ ВКУ СЫ	НАТРИЙ, МГ	КОФЕИН, МГ
Лимон-лайм	320	0
Арбуз	320	0
Лесные ягоды	320	0
Клубничный лимонад	320	0
Апельсин	320	0

КЛЮЧЕВЫЕ ОСОБЕННОСТИ

- > Основная информация для спортсменов на упаковке
- > Быстро растворяются
- > Подслащены ксилитом и стевией

- > **Электролиты:** обеспечивают оптимальный уровень гидрации

ПРАКТИЧНОСТЬ

- > Аккуратная презентация на полке в открытой коробке
- > Не требует специального места в точках продаж
- > Идеален для бутылки или фляги



*Стевия – многолетняя трава, природный заменитель сахара. Кроме сладкого вкуса также имеет массу полезных для человека веществ. Ксилит – березовый или другой древесный сахар. Натуральный подсластитель, содержащийся в фруктовых и овощных культурах.

**Сукралоза – синтетический химический подсластитель, полученный при помощи специальной обработки обычного сахара, и примерно в 600 раз слаще его. Может приводить к таким проблемам, как аллергия, судороги и мигрени, желудочно-кишечные проблемы и т.д.

***Сорбитол – это шестиатомный спирт, полученный на базе глюкозы, обладает выраженным сладким вкусом. Имеет ряд противопоказаний, может привести к расстройству кишечника, ухудшить процесс усвоения глюкозы.

**** Не использовать более 4 таблеток в день (информация с сайта производителя).

DRINK MIX



КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ

Разведите 1 пакетик в 500 мл воды и выпейте перед тренировкой.



Употребляйте по 500-700 мл каждый час на протяжении всей тренировки

ДОСТУПНЫЕ ВКУСЫ	НАТРИЙ, мг	КОФЕИН, мг
Лимон-лайм	250	0
Черника-гранат	500	0
Арбуз	250	0
Апельсин	250	0

КЛЮЧЕВЫЕ ОСОБЕННОСТИ

- > Основная информация для спортсменов на упаковке
- > Не содержит глютен
- > Кошерный продукт



- > **Электролиты:** обеспечивают оптимальный уровень гидратации
- > **Углеводы:** доставляют «готовую к использованию» энергию и задерживают истощение за счет экономии гликогена



Изотонический напиток GU HYDRATION DRINK MIX КОГДА: ТРЕНЕРОВКИ И СОРЕВНОВАНИЯ

Изотонический напиток GU HYDRATION DRINK MIX создан специально для спортсменов, основное внимание уделяется гидратации и пополнению энергии. В его составе — смесь электролитов и углеводов. Восстанавливает уровень первичного электролита, натрия, который вы теряете с потом. Он способствует гидратации путем поддержания водного баланса. Каждая порция — это 70 калорий: углеводы (мальтодекстрин и фруктоза), которые обеспечивают максимальное усвоение и снижают нагрузку на желудок.

ГИДРАЦИЯ	GU Hydration Drink MIX	SiS GO Electrolyte Powder	PowerBar Isoactiv
Порция, г	19	40	33
Калории	70	146	118
Всего углеводов, г	17-18	36	29
Натрий, мг	250, 500*	500	416
Сахар, г	8-9	6,8	20,8
Состав углеводов	Мальтодекстрин, фруктоза	Мальтодекстрин, фруктоза	Глюкоза, мальтодекстрин, фруктоза
Кофеин	0 мг, 20 мг	нет	нет

*зависит от вкуса или типа

ПРАКТИЧНОСТЬ

- > Аккуратная презентация на полке в открытой коробке
- > Не требует специального места в точках продаж
- > Идеален для бутылки или фляги
- > Индивидуальная и экономичная упаковка



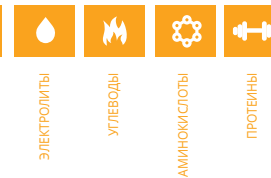
УПАКОВКА 24 ШТ., В ОТКРЫТОМ ВИДЕ
ИДЕАЛЬНА ДЛЯ ВЫКЛАДКИ НА ПОЛКУ

БАНКА 24 ПОРЦИИ

УГЛЕВОДЫ

ЭЛЕКТРОЛИТЫ

DRINK MIX



ЭЛЕКТРОЛИТЫ

УГЛЕВОДЫ

АМИНОКИСЛОТЫ

ПРОТЕИНЫ

Восстановительный напиток GU RECOVERY DRINK MIX

КОГДА: ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ ИЛИ СОРЕВНОВАНИЙ

Восстановительный напиток GU RECOVERY DRINK MIX создан специально для спортсменов для «дозаправки» после изнуряющих тренировок. Напиток имеет высокую энергетическую ценность и содержит изолят сыворотки протеина для содействия синтеза белка и защиты мышечного белка от разрушения. Быстро впитываемый углевод декстроза помогает пополнить мышечные запасы гликогена и способствует быстрому восстановлению. Напиток также содержит разветвленную цепь аминокислот. Лейцин (1000 мг) обеспечивает «строительные блоки» для создания новых белков и играет важнейшую роль в процессе синтеза белка. Аргинин аминокислота (1400 мг) является важной аминокислотой в выработке оксида азота, который может увеличить релаксацию мускулатуры и улучшить транспорт кислорода. Глютамин (2800 мг) выполняет функцию укрепления иммунитета. Натрий (250 мг), первичный электролит, который теряется с потом, способствует гидратации.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ	GU Recovery	SiS REGO Rapid Recovery	Sponser Recovery Drink
Калории	180-190	184	218
Всего углеводов, г	30	23	39
Сахар, г	26	5,1	26
Протеин, г	10	20	10
Аминокислоты, мг	4200 (L-глутамин+ L-аргинин + L-лейцин)	нет	1000 (L-глутамин)+2800 (L-изолейцин+ L-валин)
Натрий, мг	250	400	210

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ

Смешайте 1 пакетик с 250 мл воды в бутылке на 500 мл. Взболтайте до полного растворения напитка. Долей еще 250 мл воды и еще развзболтайте. Выпей в течение 30 минут после тренировки.







СОВЕТ

Вместо воды вы можете использовать охлажденное соевое, миндальное или обычное молоко.

ДОСТУПНЫЕ ВКУСЫ	НАТРИЙ, мг	ПРОТЕИН, мг	АМИНОКИСЛОТЫ, мг
Ванильный крем	50	10	5200
Мягкий шоколад	50	10	5200

КЛЮЧЕВЫЕ ОСОБЕННОСТИ

- > Основная информация для спортсменов на упаковке
- > Веганский продукт
- > Не содержит глютен
- > Кошерный продукт
-  **Аминокислоты:** снижают умственную усталость и риск повреждения мышц
-  **Электролиты:** обеспечивают оптимальный уровень гидратации
-  **Кофеин:** повышает производительность за счет увеличения внимания и концентрации, снижает «воспринимаемые усилия» во время тренировки
-  **Углеводы:** доставляют «готовую к использованию» энергию и задерживают истощение за счет экономии гликогена

ПРАКТИЧНОСТЬ

- > Аккуратная презентация на полке в открытой коробке
- > Не требует специального места в точках продаж
- > Идеален для бутылки или фляги
- > Индивидуальная и экономичная упаковка



УПАКОВКА 12 ШТ, В ОТКРЫТОМ ВИДЕ ИДЕАЛЬНА ДЛЯ ВЫКЛАДКИ НА ПОЛКУ

БАНКА 15 ПОРЦИИ

DRINK MIX



ДОСТУПНЫЕ ВКУСЫ	НАТРИЙ, мг	КОФЕИН, мг	АМИНОКИСЛОТЫ, мг
Лимон-лайм	320	35	1900
Виноград	320	0	1900
Тропические фрукты	320	35	1900
Горный чай	320	35	1900



Спортивный напиток GU ROCTANE DRINK MIX КОГДА: ИНТЕНСИВНЫЕ ТРЕНИРОВКИ И ДЛИТЕЛЬНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ

ЭЛЕКТРОЛИТЫ

УГЛЕВОДЫ

АМИНОКИСЛОТЫ

КОФЕИН

GU ROCTANE DRINK MIX создан для тренировок и соревнований, требующих высокой интенсивности и содержит даже больше электролитов и углеводов, чем GU HYDRATION DRINK MIX. Каждая порция содержит 250 калорий: углеводы (мальтодекстрин и фруктоза), которые обеспечивают максимальное усвоение и снижают нагрузку на желудок. Напиток восполняет первичный электролит (натрий), который теряется с потом, способствует гидрации. Аминокислота таурин помогает поддерживать сердечную сократимость и улучшить сердечный ритм во время длительных тренировок, в то время как аминокислота бета-аланин способствует формированию внутримышечного буфера карнозина.

ЭНЕРГИЯ	GU ROCTANE Drink MIX	Sponser Long Energy	PowerBar Original	PowerBar Isomax
Порция, г	65	80	75*	50
Ккал	250	296	288	180
Источник углеводов	Малтодекстрин, фруктоза	Декстроза, малтодекстрин, Vitargo	Малтодекстрин, сукроза, Vitargo	Глюкоза, малтодекстрин, фруктоза
Всего углеводов, г	59-60	70	72	44
Сахар, г	15-16	38	52	33
Натрия, мг	320	480	157,5	350
Бета-аланин	да	н/д	н/д	нет
ВСАА, мг	1900	1000	нет	400
Протеин	0	4	нет	0,5
Жир	0	0	нет	0,5
Таурин	да	нет	нет	нет
Кофеин, г	0, 35**	нет	нет	70

*для атлетов 65-75кг

**зависит от вкуса или типа

КЛЮЧЕВЫЕ ОСОБЕННОСТИ

- > Основная информация для спортсменов на упаковке
- > Веганский продукт
- > Не содержит глютен
- > Кошерный продукт



Аминокислоты: снижают умственную усталость и риск повреждения мышц



Электролиты: обеспечивают оптимальный уровень гидрации



Кофеин: повышает производительность за счет увеличения внимания и концентрации, снижает «воспринимаемые усилия» во время тренировок



Углеводы: доставляют «готовую к использованию» энергию и задерживают истощение за счет экономии гликогена

ПРАКТИЧНОСТЬ

- > Аккуратная презентация на полке в открытой коробке
- > Не требует специального места в точках продаж
- > Идеален для бутылки или флаги
- > Индивидуальная и экономичная упаковка

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ

Смешайте один пакет с 500 мл воды. Во время физической нагрузки пить по 500-1000 мл в час.



+



= БОЛЬШЕ ЭНЕРГИИ



БАНКИ 12/24 ПОРЦИИ



УПАКОВКА 10 ШТ. В ОТКРЫТОМ ВИДЕ ИДЕАЛЬНА ДЛЯ ВЫКЛАДКИ НА ПОЛКУ

ELECTROLYTE CAPSULES



КЛЮЧЕВЫЕ ОСОБЕННОСТИ

- > Основная информация на упаковке
- > Витамин D может помочь усвоению кальция и здоровью костей.
- > Витамин B6 и экстракт корня имбиря может помочь в борьбе с тошнотой.

- > **Электролиты:** обеспечивают оптимальный уровень гидратации



Электролиты в капсулах GU ROCTANE ELECTROLYTE CAPSULES

КОГДА: ИНТЕНСИВНЫЕ ТРЕНИРОВКИ И СОРЕВНОВАНИЯ

Электролиты в капсулах GU ROCTANE ELECTROLYTE CAPSULES созданы, чтобы восполнить потерянные электролиты, особенно в жарких и влажных условиях. Капсулы обеспечивают вас электролитами (натрий, магний и хлорид), помогают гидратации путем поддержания уровня водного баланса и объема плазмы. Витамин D имеет важное значение для усваивания кальция и здоровья костей. Витамин B6 и имбирь может помочь в борьбе с тошнотой. Используйте капсулы до, во время или после тренировки для восполнения электролитов, потерянных во время любой энергозатратной активности, которая приводит к сильной потере пота.

ГИДРАЦИЯ	ROCTANE Electrolyte Capsules	SaltStick Caps	SaltStick Caps Plus
Натрий, мг	140	215	190
Хлорид, мг	125	350	50
Магний, мг	9	11	7
Витами B6, мг	1	-	-
Витамин D, СД*	75%	100%	100%
Экстракт корня имбиря, мг	50	-	-

*СД - суточная доза

ПРАКТИЧНОСТЬ

- > Аккуратная презентация на полке в открытой коробке
- > Не требует специального места в точках продаж
- > Экономичная упаковка



БАНКА 50 ШТ

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ

Принимайте по 1-2 капсулы в час во время тренировки. Увеличить до 2-4 капсул в час в экстремальных условиях, когда начинается сильное потоотделение. Капсулы всегда необходимо запивать.



ВОССТАНОВЛЕНИЕ ЭЛЕКТРОЛИТОВ

ROCTANE BCAA CAPSULES

ROCTANE



АМИНОКИСЛОТЫ



Аминокислоты BCAA CAPSULES

КОГДА: ИНТЕНСИВНЫЕ ТРЕНИРОВКИ И СОРЕВНОВАНИЯ

Аминокислоты в капсулах BCAA CAPSULES подходят для использования до, во время и после физической активности. Разветвленная цепь аминокислот помогает сохранить ясность ума, предотвратить повреждение мышечной ткани, а также ускорить рост мышечной массы. Каждая капсула обеспечивает соотношение 4: 1: 1 трех BCAA (L-лейцин, L-валин, и L-изолейцин), а также витамины группы В, которые способствуют восстановлению мышечной ткани и уменьшают тошноту во время физических упражнений.

ДОБАВКИ	ROCTANE BCAA Capsules	Sponser BCAA	Nutrend Enduro BCAA
BCAA соотношение	4:01:01	3:01:01	2:01:01
BCAA всего, мг	1500	730	634
L-лейцин, мг	1000	360	250
L-валин, мг	250	120	125
L-изолейцин, мг	250	120	125
Витами В2, мг	0,5	-	-
Витамин В6, мг	1	-	-
Витамин В12, мкг	3	-	-
Порция, шт	2	4	6

КЛЮЧЕВЫЕ ОСОБЕННОСТИ

- > Максимизация адаптации к тренировкам: BCAA может помочь организму улучшить синтез белка для достижения максимальных результатов от тренировки
- > Витамины группы В: у спортсменов часто возникает дефицит этих витаминов из-за интенсивных физических нагрузок. Они могут помочь в разрушении углеводов для производства энергии, метаболизме белков и уменьшении тошноты

ПРАКТИЧНОСТЬ

- > Аккуратная презентация на полке в открытой коробке
- > Не требует специального места в точках продаж
- > Экономичная упаковка

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ

Принимайте капсулы до, во время или после физических упражнений — в любое время, когда необходимо предотвратить повреждения мышечной ткани.



**ПРЕДОТВРАЩАЕТ
ПОВРЕЖДЕНИЯ МЫШЦ**



БАНКА 60 ШТ

ГДЕ КОФЕИН?



Кофеин — это не просто то, что вам помогает проснуться утром. Увеличение дозировки кофеина во время тренировки или гонки могут фактически помочь увеличить ваш фокус и уменьшить ваши «воспринимаемые усилия».



	40 мг	35 мг	20 мг	
GU ENERGY GEL	НЕЙТРАЛЬНЫЙ			●
	СОЛЕНАЯ КАРАМЕЛЬ			●
	АПЕЛЬСИН-МАНДАРИН			●
	ВАНИЛЬ			●
	ШОКОЛАДНОЕ БЕЗУМИЕ			●
	ЛЕСНЫЕ ЯГОДЫ			●
	СОЛЕННЫЙ АРБУЗ			●
	ОГУРЕЦ-МЕНТОЛ			●
	ШОКОЛАД-АРАХИСОВОЕ МАСЛО			●
	ШОКОЛАД-МЕНТОЛ			●
GU ENERGY STROOPWAFEL	ЕЖЕВИКА ДЖЕТ	●		
	ЭСПРЕССО ЛАВ	●		
	КАРАМЕЛЬ-МАКИАТО	●		
	ЛИМОН-ЛАЙМ		●	
	ГОРНЫЙ ЧАЙ		●	
	ТРОПИЧЕСКИЕ ФРУКТЫ		●	
	КОФЕ-КАРАМЕЛЬ			●
	ДИКИЕ ЯГОДЫ			●
	ЧЕРНИКА ГРАНАТ		●	
	ВАНИЛЬ-АПЕЛЬСИН		●	
GU ENERGY STROOPWAFEL	ВИШНЯ-ЛАЙМ		●	
	ШОКОЛАД-МОРСКАЯ СОЛЬ		●	
	ПРЯНАЯ ВАНИЛЬ		●	
	ШОКОЛАД-КОКОС		●	
	КЛУБНИКА			●

Sport Ferma. Авторизованный дистрибьютор на территории России и СНГ