

KATALOG PRODUKTOWY



A muscular man is shown from the chest up, lifting a barbell with a 25kg weight plate. He has a determined expression, with his teeth bared in a grimace. The background is a dark gym setting with a grid ceiling.

**FORTISGO to marka dla aktywnych.
Dla poszukujących ambitnych wyzwań.
Dla podążających za marzeniami.**

RAZEM PO SUKCES

W realizacji celów ważni są najbliżsi. To oni uczą nas, motywują i wspierają. Dzięki nim jesteśmy silniejsi.

W realizacji celów ważni są bliscy i rodzina. To z nimi możemy dzielić się naszym szczęściem, które budujemy dzięki poczuciu akceptacji, samorealizacji, dobremu zdrowiu i świetnej kondycji popartej ciągłą pracą nad sobą. To bliskie osoby uczą nas od dziecka właściwych nawyków żywieniowych, a także przekonują, że ruch i aktywność fizyczna są nieodzownym dopełnieniem gwarantującym harmonijny rozwój.

Od najmłodszych lat czas spędzany aktywnie na świeżym powietrzu pozwala nam być blisko siebie, czerpać z tego radość oraz wzajemnie się motywować i doceniać. Dorastając, wspierani przez najbliższych, podejmujemy coraz śmielsze wyzwania. Rozwijamy nasze pasje, także te sportowe, które często stają się sposobem na życie.

POKONASZ SVOJE SŁABOŚCI I ODNIESIESZ SUKCES

FORTISGO jest dla wszystkich, bez względu na wiek czy płeć. Każdy z jego wsparciem może osiągnąć wymarzony cel – poczuć smak zwycięstwa.

FORTISGO jest dla wszystkich, bez względu na wiek czy płeć. Dla osób, które marzą, by osiągnąć najwyższy poziom w profesjonalnym sporcie, ale również dla tych, którzy poza sportem wyczynowym pragną w dobrej kondycji i zdrowiu przemierzać ścieżki swojego życia. FORTISGO będzie wsparciem przy przekraczaniu kolejnych granic Waszych możliwości, abyście mogli stać się jeszcze silniejszymi i osiągnąć wymarzony cel – poczuć smak zwycięstwa.



W ZGODZIE ZE SOBĄ I OTOCZENIEM

Razem z FORTISGO róbcie to, co słuszne, a nie to, co łatwe. Realizujcie swoje ambicje będąc uważnymi na potrzeby innych. To właściwa droga do pełnego spełnienia.

Razem z FORTISGO róbcie to, co słuszne, a nie to, co łatwe. Dlatego realizując swoje ambicje zwracajcie uwagę na drugiego człowieka, a będziecie prawdziwymi zwycięzcami. FORTISGO oznacza życie ze smakiem ludzi świadomych swojego celu, żyjących w zgodzie ze sobą i otoczeniem.

Zostań członkiem rodziny FORTISGO i spełniaj swoje marzenia. Czekamy na Ciebie.

spis treści

FORTISGO O SMAKU LICZI I GRANATU	04
FORTISGO CZEKOLADOWY WEGAŃSKI	06
FORTISGO CZEKOLADOWY	08
FORTISGO WANILIOWY	10
PRZEPISY OD DIETETYKA	12
PORADY SUPLEMENTACYJNE I TRENINGOWE	16

Sposób przygotowania i dawkowania:

Zawartość saszetki (30 g) rozpuść w 250 ml wody.

Spożywaj 2-3 porcje dziennie: po przebudzeniu, jako przekąskę między posiłkami lub po treningu.

Wartość odżywcza	1 saszetka / 30 g
Nutritional value	per serving 30 g

Wartość energetyczna:	478 kJ /
Energy value	113 kcal

Tłuszcz / Fats,	1,3 g
w tym kwasy tłuszczowe nasycone:	0,8 g
including saturated fatty acids	

Węglowodany,	4 g
w tym cukry:	1,1 g
Carbohydrates of which: sugars	

Białko / Protein	21 g
-------------------------	------

Sól / Salt	0,52 g
-------------------	--------

Zawartość		
w zalecanej porcji dziennej	2 saszetki	3 saszetki
Content in recommended daily dose	2 sachets	3 sachets

Białko / Protein	42 g	63 g
-------------------------	------	------





FORTISGO LICZI I GRANAT

Zdrowe białko zamknięte w wygodnych saszetkach! FORTISGO to źródło wysokiej jakości pełnowartościowego białka serwatkowego o apetycznym smaku **liczi i granatu. Bogaty w proteiny niezbędne do wzrostu i rozwoju mięśni. Błyskawicznie rozpuszcza się i nie tworzy piany.**

Chcesz, by twoje ciało szybciej i skuteczniej regenerowało się po treningu, planujesz zbudować masę mięśniową, a może marzysz o zrzuceniu tkanki tłuszczowej? Twój organizm potrzebuje do tego odpowiednich wartości odżywczych, szczególnie wysokiej klasy białka. To niezmiernie istotny element diety, a dostarczanie go tylko z pożywienia przy treningach siłowych jest dużym wyzwaniem.

Niezależnie od tego, czy uprawiasz sport zawodowo, czy jedynie dla zdrowia i przyjemności, FORTISGO to odpowiedź na te potrzeby. Suplement diety stanowi doskonałe źródło najwyższej jakości białka serwatkowego, które powstaje w procesie ultra- i mikrofiltracji.

Jedna saszetka zawiera 21 g protein, dostarcza organizmowi aminokwasów egzogennych, których nie jest on w stanie sam wytworzyć, a które są mu niezbędne do budowania mięśni, właściwej regeneracji, metabolizmu tłuszczów i budowania odporności.

Liczi i granat zapewniają odżywcę FORTISGO oryginalny i pełny smak bez odczucia surowej wody podczas konsumowania. Choć jest tak pyszna, odżywka białkowa FORTISGO liczi i granat zawiera niewielką ilość cukrów 0,39% oraz 0,46% tłuszczów w gotowym napoju białkowym z porcji. Nie zawiera cukru sacharozy. Z pewnością nie stanie się więc twoim dietetycznym grzechem.

Opakowanie zawiera 17 saszetek. Są to gotowe, poręczne spakowane porcje, które bez problemu zmieszczą się w każdej treningowej torbie. Po połączeniu z wodą ich zawartość szybko się rozpuszcza, nie tworzy uciążliwej piany, a zapewnia gładki, kremowy koktajl FORTISGO o dotąd niespotykanym smaku **liczi i granatu**.

Sposób przygotowania i dawkowania:

Zawartość saszetki (30 g) rozpuść w 300 ml wody.

Spożywaj 2-3 porcje dziennie: po przebudzeniu, jako przekąskę między posiłkami lub po treningu.

Wartość odżywcza Nutritional value	1 saszetka / 30 g per serving 30 g	
Wartość energetyczna: Energy value	469 kJ / 111 kcal	
Tłuszcz / Fats, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: including saturated fatty acids	0,9 g 0,5 g	
Węglowodany, w tym cukry: Carbohydrates of which: sugars	1 g 0,1 g	
Białko / Protein	24 g	
Sól / Salt	0,86 g	
Zawartość w zalecanej porcji dziennej Content in recommended daily dose	2 saszetki 2 sachets	3 saszetki 3 sachets
Białko / Protein	48 g	72 g





FORTISGO CZEKOLADOWY WEGAŃSKI

Zdrowe białko zamknięte w wygodnych saszetkach! FORTISGO to źródło wysokiej jakości pełnowartościowego białka pochodzenia roślinnego o bogatym czekoladowym smaku. Zapewnia mięśniom podstawowy element budulcowy. Z łatwością rozpuszcza się w wodzie, tworząc smakowity koktajl o kremowej konsystencji.

Dostarczenie organizmowi białka jedynie z pożywienia przy treningach siłowych jest dużym wyzwaniem, któremu z łatwością możesz sprostać z FORTISGO. Suplement diety zawiera dużą porcję najwyższej jakości białka pochodzenia roślinnego – aż 24 g w jednej saszetce. Dzięki znajdującym się w nim proteinom możesz zbudować masę mięśniową, szybko i skutecznie się zregenerować oraz wspomóc proces redukcji tkanki tłuszczowej. Niezależnie od tego, czy jesteś profesjonalnym sportowcem, czy intensywnie trenującym amatorem FORTISGO to odpowiedź na potrzeby twojego ciała. Dostarcza organizmowi aminokwa-

sów egzogennych, których nie jest on w stanie sam wytworzyć, a które są mu niezbędne do budowania mięśni, właściwej regeneracji, metabolizmu tłuszczów i budowania odporności.

Apetyczny czekoladowy smak FORTISGO zawdzięcza m.in. dodatkowi starannie wyselekcjonowanego kakao – znanego od wieków źródła przeciwutleniaczy, witamin, mikroelementów i zdrowych tłuszczów. Choć jest tak pyszna, wegańska odżywka białkowa FORTISGO zawiera niewielką ilość cukrów 0,04% oraz 0,32% tłuszczów w gotowym napoju białkowym z porcji. Nie zawiera cukru sacharozy. Z pewnością nie stanie się więc twoim dietetycznym nadużyciem.

W opakowaniu znajduje się 17 porcji zamkniętych w poręcznych saszetkach. Na niewielkich rozmiarów woreczek zawsze znajdzie się miejsce w nawet najbardziej wypakowanej treningowej torbie. Po połączeniu z wodą jego zawartość szybko się rozpuszcza, nie pieni się, a tworzy gładki, kremowy napój białkowy FORTISGO o smaku **czekoladowym**.

Sposób przygotowania i dawkowania:

Zawartość saszetki (35 g) rozpuść w 250 ml wody.

Spożywaj 2-3 porcje dziennie: po przebudzeniu, jako przekąskę między posiłkami lub po treningu.

Wartość odżywcza Nutritional value	1 saszetka / 35 g per serving 35 g
--	--

Wartość energetyczna: Energy value	536 kJ / 127 kcal
--	----------------------

Tłuszcz / Fats, w tym kwasy tłuszczowe nasycone: including saturated fatty acids	2,0 g 1,2 g
--	----------------

Węglowodany, w tym cukry: Carbohydrates of which: sugars	4 g 1,8 g
--	--------------

Białko / Protein	23 g
-------------------------	------

Sól / Salt	0,37 g
-------------------	--------

Zawartość w zalecanej porcji dziennej Content in recommended daily dose	2 saszetki 2 sachets	3 saszetki 3 sachets
---	--------------------------------	--------------------------------

Białko / Protein	46 g	69 g
-------------------------	------	------





FORTISGO CZEKOLADOWY

Zdrowe białko zamknięte w wygodnych saszetkach! FORTISGO to źródło wysokiej jakości pełnowartościowego białka serwatkowego o kuszącym czekoladowym smaku. Z łatwością rozpuszcza się w wodzie i dostarcza organizmowi protein niezbędnych do wzrostu i rozwoju mięśni.

Niezależnie od tego, czy jesteś profesjonalnym sportowcem czy intensywnie trenującym amatorem twój organizm potrzebuje, odpowiednich wartości odżywczych, a zwłaszcza wysokiej klasy białka. Dzięki niemu możesz zbudować masę mięśniową, szybko i skutecznie się zregenerować oraz wspomóc proces redukcji tkanki tłuszczowej. Dostarczenie tego tak ważnego elementu diety jedynie z pożywienia przy treningach siłowych jest dużym wyzwaniem. FORTISGO to odpowiedź na te potrzeby. Zawiera dużą porcję najwyższej jakości białka serwatkowego – aż 23 g w jednej saszetce, które powstaje w procesie ultra- i mikrofiltracji. Dostarcza organizmowi aminokwasów egzo-

gennych, których nie jest on w stanie sam wytworzyć, a które są mu niezbędne do budowania mięśni, właściwej regeneracji, metabolizmu tłuszczów i budowania odporności.

Swój wyjątkowy, czekoladowy smak FORTISGO zawdzięcza m.in. dodatkowi starannie wyselekcjonowanego kakao – znanego od wieków źródła przeciwutleniaczy, witamin, mikroelementów i zdrowych tłuszczów. Choć jest tak pyszna, odżywka białkowa FORTISGO czekolada zawiera niewielką ilość cukrów 0,63% oraz 0,70% tłuszczów w gotowym napoju białkowym z porcji. Nie zawiera cukru sacharozy. Z pewnością nie stanie się więc twoim dietetycznym uchybieniem.

W opakowaniu znajduje się 15 saszetek – już gotowych, poręcznych opakowanych porcji. Niewielkie woreczki z łatwością zmieszczą się w każdej treningowej torbie. Po połączeniu z wodą ich zawartość szybko się rozpuszcza, tworząc gładki i niepieniący, kremowo-**czekoladowy** koktajl FORTISGO

Sposób przygotowania i dawkowania:

Zawartość saszetki (30 g) rozpuść w 250 ml wody.

Spożywaj 2-3 porcje dziennie: po przebudzeniu, jako przekąskę między posiłkami lub po treningu.

Wartość odżywcza	1 saszetka / 30 g
Nutritional value	per serving 30 g

Wartość energetyczna:	480 kJ /
Energy value	113 kcal

Tłuszcz / Fats,	1,6 g
w tym kwasy tłuszczowe nasycone:	1 g
including saturated fatty acids	

Węglowodany,	3 g
w tym cukry:	1,3 g
Carbohydrates of which: sugars	

Białko / Protein	21 g
-------------------------	------

Sól / Salt	0,67 g
-------------------	--------

Zawartość		
w zalecanej porcji dziennej	2 saszetki	3 saszetki
Content in recommended daily dose	2 sachets	3 sachets

Białko / Protein	42 g	63 g
-------------------------	------	------





FORTISGO WANILIA

Zdrowe białko zamknięte w wygodnych saszetkach! FORTISGO to źródło wysokiej jakości pełnowartościowego białka serwatkowego o esencjonalnym waniliowym smaku. W połączeniu z wodą tworzy smakowity, kremowy napój, który zapewnia organizmowi proteiny niezbędne do wzrostu i rozwoju mięśni.

Wysokiej klasy białko to dla organizmu składnik absolutnie niezbędny. Pozwala zbudować masę mięśniową, szybko i skutecznie się zregenerować oraz wspomóc proces redukcji tkanki tłuszczowej. Osoby, które regularnie trenują, potrzebują większej dawki białka – niezależnie od tego, czy sportem zajmują się zawodowo, czy amatorsko. Dostarczenie tak ważnego elementu diety jedynie z pożywienia przy treningach siłowych jest jednak dużym wyzwaniem. FORTISGO to odpowiedź na te potrzeby. Idealnie uzupełnia dietę o najwyższej jakości białko serwatkowe, które powstaje w procesie ultra- i mikrofiltracji. W jednej saszetce znajduje się go 21 g. FORTISGO dostarcza także organizmowi

bogaty zestaw aminokwasów egzogennych, których nie jest on w stanie wytworzyć sam, a które są mu niezbędne do budowania mięśni, właściwej regeneracji, metabolizmu tłuszczów i budowania odporności.

Niezwykły smak zapewnia FORTISGO wanilia – naturalny przeciwutleniacz znany ze swoich zdolności do poprawy samopoczucia. Choć jest tak pyszna, odżywka białkowa FORTISGO wanilia zawiera niewielką ilość cukrów 0,46% oraz 0,57% tłuszczów w gotowym napoju białkowym z porcji. Nie zawiera cukru sacharozy. Z pewnością nie stanie się więc twoim dietetycznym przewinieniem.

W opakowaniu znajduje się 17 saszetek – już gotowych, poręcznych opakowanych porcji, które bez problemu zmieszczą się w każdej treningowej torbie. Po połączeniu z wodą ich zawartość szybko się rozpuszcza, tworząc gładki i niepieniący, kremowy koktajl FORTISGO o smaku waniliowym.



Koktajl białkowy na bazie odżywki białkowej FORTISGO z mlekiem i truskawkami.

Przepis na 1 porcję

1 porcja zawiera: 250 kcal, 34 g białka, 4,5 g tłuszczu, 19 g węglowodanów

Składniki:

- 30 g odżywki białkowej FORTISGO o smaku waniliowym
- 250 ml mleka 1,5% (można stosować zamiennie z mlekiem roślinnym)
- 100 g truskawek

Wykonanie:

Wszystkie składniki zblendować.

Propozycją idealną dla osób, które poszukują szybkiej i pożywej przekąski na siłownię lub do pracy jest koktajl białkowy. Przygotowanie go zajmuje tylko chwilę, a taki przysmak dodaje energii na wiele godzin! Nie ma znaczenia czy robisz masę, odchudzasz się czy chcesz zachować obecną sylwetkę – Twoje ciało każdego dnia potrzebuje odpowiednich ilości składników odżywczych, które z łatwością uzupełnisz takim przysmakiem.

Owsianka z odżywką białkową FORTISGO, owocami i orzechami nerkowca.

Przepis na 1 porcję

1 porcja zawiera: 400 kcal, 25,5 g białka, 8,5 g tłuszczu, 51 g węglowodanów

Składniki:

- 20 g odżywki białkowej FORTISGO Liczi z Granatem
- 5 łyżek płatków owsianych
- ½ kiwi
- 100 g owoców jagodowych świeżych lub mrożonych (np. truskawki, borówki)
- 10 g orzechów nerkowca

Wykonanie:

Suche płatki owsiane wymieszać z odżywką FORTISGO w miseczce. Zalać ok. 0,5 szklanki wody i odstawić na kilka minut. Udekorować całość owocami i posypać orzechami.

Owsianka to najprostszy przepis na szybkie i zdrowe śniadanie. Wystarczy dodać do płatków trochę odżywki białkowej, kilka owoców, orzechów i danie gotowe! Jest naturalnie słodka, łatwa w wykonaniu, a do tego pełna wartości odżywczych. A jak wiadomo śniadanie to najważniejszy posiłek dnia, który powinien być pożywny i sycący. Po smakowitym poranku każdy dzień w okamgnieniu stanie się lepszy.





Świat bez słodczy dla niektórych byłby nie do zniesienia. Na szczęście istnieją zdrowe alternatywy ulubionych smakotyków. Mus czekoladowy z tofu, odżywką białkową i nasionami chia to pyszny i pożywny deser. Świetnie nada się zarówno dla osób, które dopiero zaczynają swoją przygodę ze sportem, jak i wieloletnich wielbicieli aktywnego trybu życia. Bo to, co zdrowe, wcale nie musi być nudne i niesmaczne!

Mus czekoladowy z tofu, odżywką białkową FORTISGO i nasionami chia.

Przepis na 1 porcję

1 porcja zawiera: 400 kcal, 39 g białka, 15,5 g tłuszczu, 23 g węglowodanów

Składniki:

- 30 g odżywki białkowej FORTISGO czekoladowej serwatkowej lub wegańskiej
- 100 g mleka 1,5% (zamiennie z mlekiem roślinnym w wersji wegańskiej)
- 90 g tofu naturalnego
- 3 kostki gorzkiej czekolady
- 2 łyżeczki nasion chia
- 1 łyżeczka ksylitolu
- Kilka jeżyn lub innych owoców (np. borówek, malin, truskawek)

Wykonanie:

Połowę mleka wymieszać z nasionami chia i ksylitolem. Ułożyć powstałą masę na dnie szklanki. 50 ml mleka podgrzać z czekoladą. Gdy czekolada się roztopi, zdjąć z palnika i zblendować z tofu oraz odżywką białkową. Powstałą masę czekoladową ułożyć w szklance na masie z chia. Wierzch udekorować owocami. się w każdej treningowej torbie. Po połączeniu z wodą ich zawartość szybko się rozpuszcza, tworząc gładki, kremowy koktajl.

Jogurt z odżywką białkową FORTISGO, płatkami owsianymi i truskawkami.

Przepis na 1 porcję

1 porcja zawiera: 300 kcal, 26,5 g białka, 7 g tłuszczu, 32,5 g węglowodanów

Składniki:

- 20 g odżywki białkowej FORTISGO waniliowej
- 150 g jogurtu naturalnego
- 3 łyżki płatków owsianych
- 100 g truskawek

Wykonanie:

Truskawki pokroić na połówki lub w drobną kostkę. Płatki wymieszać w miseczce z 5 łyżkami wrzącej wody i odstawić na 5 minut. Jogurt wymieszać z odżywką białkową – łyżeczką lub blenderem. W szklance ułożyć na przemian płatki i jogurt z truskawkami.

Nic tak nie dodaje energii do pracy, jak pyszna przekąska z prostych, naturalnych składników! Jogurt z odżywką białkową, płatkami i owocami, oprócz walorów smakowych, zawiera solidną porcję wielu składników odżywczych. Jest zdrowszą alternatywą dla sklepowych, owocowych jogurtów, której przygotowanie zajmie zaledwie kilka chwil. To propozycja idealna na śniadania, luncha i podwieczorki!



7 trików jak łatwo zacząć dbać o zdrowe nawyki

Stres, tempo życia i siedzący tryb pracy dają niebezpieczną mieszankę, która może negatywnie odbić się na naszym zdrowiu. Często powtarzamy sobie, że trzeba zacząć ćwiczyć, ale równie często mówimy, że nie mamy czasu lub ochoty. Można temu w prosty sposób przeciwdziałać. Oto kilka porad jak wprowadzić ruch do swojego życia.

W wypadku ćwiczeń fizycznych najtrudniej jest zacząć, ale gdy zaczniemy od małych kroków, stopniowo będziemy znosić coraz większe obciążenia. Na sam początek wystarczy kilkanaście minut dziennie; ważne jest, żeby wyrobić sobie nawyk codziennego ruchu.

Pamiętajmy!

Kluczem dla zdrowia jest hasło: „**Ruch Twoim sprzymierzeńcem**”. A ruch wspierany produktami FORTISGO to podwójna korzyść dla zdrowia.

Białko ważny składnik naszej odporności i zdrowia.

Suplementy białkowe FORTISGO wyprodukowano z białek wyizolowanych z surowców naturalnych i są produktami wysoko przyswajalnymi. Nasz układ odpornościowy chroni nasze zdrowie pod warunkiem, że zapewnimy mu właściwe składniki do jego funkcjonowania. Spożywanie wysokiej jakości białka zapewnia rozwój i właściwą podaż limfocytów. Te z kolei dobrze odżywione są zdolne do wytwarzania przeciwciał, które także są zbudowane z białek. Ponadto w czasie rekonwalescencji, po kontuzji odpowiednia podaż białka jest niezbędna, by powrócić do pełni zdrowia. W tym przypadku zaleca się zwiększenie spożycia białka nawet do 2g na każdy kg naszej masy ciała dziennie. Nie ulega więc wątpliwości, że do prawidłowej i efektywnej walki z jakimkolwiek zakażeniem, kontuzją nasz organizm potrzebuje diety bogatej w białko. Odpowiednie białko wspiera Twoje zdrowie.

FORTISGO no to go !



Planowanie jest twoim sprzymierzeńcem.

Określ porę w ciągu dnia, w której wykonasz kilka prostych ćwiczeń takich jak przysiady czy skłony. Jeżeli możesz, rób przerwy w obowiązkach, żeby wykonać serię ćwiczeń lub choćby się przejść. Im częściej będziesz ćwiczyć, tym szybciej wejdzie ci to w nawyk.



Ruch to zdrowie.

Jeżeli masz siedzący tryb pracy, warto raz na jakiś czas wstać, żeby się przejść lub rozciągnąć. Nie muszą to być skomplikowane ćwiczenia; wystarczy, że mocno się przeciągniesz lub wykonasz kilka skłonów. Pobudzi to krążenie i uchroni mięśnie przed zastaniem. Siedzący tryb życia sprzyja odkładaniu się kilogramów, więc warto czasem odejść od biurka.



Ćwiczenia to nie tylko siłownia.

Zastanów się więc nad tym, który sport lubisz i sprawdź w nim swoje siły. Taniec, kolarstwo, wspinaczka? Wszystkie zapewniają solidną dawkę ruchu i utrzymują nas w dobrej kondycji i samopoczuciu, więc wybierz dyscyplinę, która sprawia ci najwięcej przyjemności i uprawiaj ją przez chociaż kilka minut dziennie. Ruch to zawsze Twój sojusznik, dlatego zacznij już dziś i jadąc do pracy tramwajem lub autobusem wysiądź jeden przystanek wcześniej i pozostały dystans pokonaj na piechotę. W kolejnym dniu w ten sam sposób wracaj do domu kończąc dystans spacerem. Trzymamy kciuki.



Jedz regularnie.

Żeby efektywnie działać, trzeba regularnie jeść. Tempo życia bywa czasami tak szybkie, że wystarczy nam czasu jedynie na szybką często w drodze przekąskę w rodzaju fast foodów czy batonów, które w większości zawierają ponad 60% węglowodanów i powyżej 20% tłuszczów. Częste ich spożywanie może doprowadzić do otyłości i innych problemów zdrowotnych z cukrzycą włącznie. Zdecydowanie lepszą przekąską będą owoce czy zdrowe odżywki białkowe FORTISGO. Przygotowanie tych drugich jest równie szybkie, jak zakup batonika; wystarczy dodać wody i wymieszać. Taki koktajl FORTISGO nie tylko zapewni nam energię i uczucie sytości, ale również wspomogę nawodnienie naszego organizmu.



Należy pamiętać o regularnym nawadnianiu.

Dorosły człowiek powinien wypijać dziennie 30ml wody na każdy kilogram masy ciała. Odpowiednie nawodnienie jest niezbędne w procesach komórkowych tj. utrzymania zdrowia i prawidłowej formy. Nasze nawadnianie będzie skuteczne także wypijając odżywkę FORTISGO w formie koktajlu z 250 ml wody w porcji. W tym przypadku wprowadzisz do organizmu w zależności od smaku od 0,2g do 5,1g cukrów w 250 ml koktajlu. Ograniczaj słodkie napoje, które wleją w Ciebie co najmniej 20-25g cukru w 250 ml napoju. To jest 4-6 -razy więcej cukru niż wprowadza odżywka FORTISGO, zawierająca cukier w naturalnych jej składnikach i w małych ilościach.



Wyrabiaj zdrowe nawyki.

Każdy wielki sportowiec też kiedyś zaczynał od nieporadnych ćwiczeń. Nikt nie wymaga od nas od razu przebiec maratonu. Na początek, kiedy większy wysiłek jest dla nas problemem, wystarczy kilkaset metrów marszu lub na przemienne marszu i biegu. Ani się obejrzymy, a codzienne ćwiczenia wejdą nam w nawyk, nie będziemy mogli bez nich żyć i z czasem pokonamy dłuższe dystanse. Nie bójmy się więc potykać i robić błędów, bo dzięki temu poprawimy swoją formę, staniemy się silniejsi i zdrowsi – dosłownie i w przenośni.



**ZAMÓW
JUŻ DZIŚ**

+48 (71) 38 89 350

+48 570 616 170

fortisgo@fortisgo.com

www.fortisgo.com