

Osiągnij swój cel sportowy przy wsparciu programu suplementacji FortisGO.

Właściwy dobór suplementacji jest dopełnieniem dla przygotowania fizycznego i zdrowego odżywiania w drodze po osobisty progres i sportowy sukces. Jeżeli planujesz duży wysiłek fizyczny i wzięcie udziału w wyczerpujących zawodach sportowych o dużej intensywności np. w maratonie, triathlonie, biegach przeszkodowych czy wyścigu kolarskim to podejmij wyzwanie z pomocą FortisGO i osiągnij swój cel sportowy. Przedstawiamy poniżej w ujęciu tabelarycznym proponowany zakres suplementacji. Zastosuj i podziel się wynikami.

ETAP 1: PRZYGOTOWANIE (1 z 3)

Etap	Suplement	Czas	Funkcja	Dawka dzienna
PRZYGOTOWANIE	Laktoferyna 95% FORTIS 250 mg	Codziennie	<ul style="list-style-type: none"> 🔑 odporność, wspomaga rozwój mikroflory jelitowej, ma działanie przeciwzapalne, przeciwbakteryjne i przeciwwirusowe, 🔑 jest skutecznym transporterem żelaza zwiększając zawartość hemoglobiny w czerwonych krwinkach 🔑 pamiętajmy: dobre zdrowie, bez infekcji i osłabienia sprzyja przygotowaniu i fakt, że jesteśmy zdrowi w długim okresie pozwala na 100% przygotowanie do zawodów. +INFO 	1 kapsułka
	Zbilansowana dieta, posiłki zgodne z potrzebami przed-startowymi	Niezbędne co najmniej 2-3 dni przed startem	<ul style="list-style-type: none"> 🔑 posiłki lekkostrawne, wysokowęglowodanowe i zapewniające zbudowanie zapasów glikogenu. 	3-4 posiłki
	WITAMINA C Liposomalna	Codziennie / Niezbędne 2-3 dni przed startem	<ul style="list-style-type: none"> 🔑 ochrona komórek przed stresem oksydacyjnym, 🔑 zmniejszenie uczucia zmęczenia i znużenia, 🔑 utrzymanie prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego w trakcie intensywnych ćwiczeń fizycznych jak i po ich zakończeniu, 🔑 prawidłowe funkcjonowanie naczyń krwionośnych, 🔑 prawidłowa produkcja kolagenu w celu zapewnienia prawidłowego funkcjonowania kości, chrząstki, skóry, zębów i dziąseł, 🔑 prawidłowy metabolizm energetyczny. +INFO 	2 x 1 kapsułka podczas posiłku popijając wodą

ETAP 1: PRZYGOTOWANIE (c.d. 2 z 3)

Etap	Suplement	Czas	Funkcja	Dawka dzienna
PRZYGOTOWANIE	MAGNEZ Liposomalny	Codziennie / Niezbędna 2-3 dni przed startem	<ul style="list-style-type: none"> ☞ przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia, ☞ pomaga w utrzymaniu równowagi elektrolitowej, ☞ przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego, ☞ pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego, ☞ pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu mięśni, ☞ pomaga w prawidłowej syntezie białka, ☞ pomaga w utrzymaniu prawidłowych funkcji poznawczych i psychologicznych, ☞ pomaga w utrzymaniu zdrowych kości i zębów, ☞ wspomaga procesy podziału komórek. +INFO 	2 x 1 kapsułka podczas posiłku popijając wodą
	OMEGA-3 Liposomalna	Codziennie / Niezbędne 2-3 dni przed startem	<ul style="list-style-type: none"> ☞ przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania serca, ☞ przyczynia się do utrzymania prawidłowego funkcjonowania mózgu, ☞ przyczynia się do utrzymania prawidłowego widzenia, ☞ wspiera właściwą pracę układu sercowo-naczyniowego, ☞ stymuluje produkcję limfocytów T, które zawiadują reakcją odpornościową, ☞ wpływa na redukcję procesów zapalnych, ☞ pomaga w regeneracji układu nerwowego, ☞ pomaga złagodzić stres oksydacyjny, ☞ wpływa na odżywienie innymi witaminami czy związkami mineralnymi. +INFO 	2 x 1 kapsułka podczas posiłku popijając wodą
	CARBO FORTIS PRO	KUMULOWANIE ENERGII Niezbędne 2-3 dni przed startem	<ul style="list-style-type: none"> ☞ właściwa dieta i skumulowany wcześniej glikogen stanowi bazę naszej energii w dniu startowym. ☞ w trakcie zawodów zapotrzebowanie organizmu na węglowodany stanowią wartość 1,0 – 1,5 g na kilogram masy ciała na godzinę. Jest to niezbędne w celu utrzymania właściwego poziomu glukozy we krwi, gwarantującego utrzymanie maksymalnego tempa podczas wysiłku i 	przez 2-3 dni przed zawodami wypić 1-2 porcje 75g/500 ml wody na dzień, czyli przez 3 dni co najmniej 4-5 porcji.

ETAP 1: PRZYGOTOWANIE (c.d. 3 z 3)

Etap	Suplement	Czas	Funkcja	Dawka dzienna
PRZYGOTOWANIE	CARBO FORTIS PRO	KUMULOWANIE ENERGII Niezbędne 2-3 dni przed startem	c.d./ wysokiej zdolności koncentracji. ☞ dlatego w trakcie zawodów szczególnie kiedy wysiłek podejmowany jest długotrwały powyżej 90 minut lub krótszy ale o dużej intensywności, interwały pamiętaj o przyjmowaniu węglowodanów i elektrolitów. ☞ przyjmuj CARBO FORTIS PRO napój węglowodanowy o osmolalności napojów izotonicznych zapewniający 281 kcal w 1 porcji, oraz elektrolity Mg, Na, K, Cl. CARBO FORTIS PRO pozwala na kumulowanie zapasów glikogenu i uzupełnienie elektrolitów przy udziale 93% węglowodanów w porcji nie obciążając przy tym żołądka. +INFO	przez 2-3 dni przed zawodami wypić 1-2 porcje na dzień, (1 porcja=75g/500 ml wody), czyli przez 3 dni co najmniej 4-5 porcji.

ETAP 2: DZIEŃ STARTU (1 z 2)

Etap	Suplement	Czas	Funkcja	Dawka dzienna
DZIEŃ STARTU	POBUDKA	Po przebudzeniu	☞ wypij ½ szklanki ciepłej wody. Dzięki czemu metabolizm przyspieszy i pobudzisz do pracy układ pokarmowy.	½ szklanki ciepłej wody
	ŚNIADANIE	2-3 godz. przed startem	Zjedz lekkostrawne śniadanie, na które mogą składać się: ☞ omlet z jajek i warzywami. ☞ kanapka z chudą szynką, serem i warzywami. ☞ chleb pełnoziarnisty z awokado i łososiem wędzonym. ☞ jogurt z dodatkiem owoców i płatków migdałowych, ☞ przyjmij w trakcie śniadania 1 kapsułka WITAMINA C LIPOSOMAL FORTIS ☞ 1 kapsułka OMEGA-3 LIPOSOMAL FORTIS.	lekkostrawne śniadanie / w obu przypadkach wysyp zawartość 2 kapsulek na łyżeczkę, połknij i popij wodą.
	CARBO FORTIS PRO	2 godz. przed startem	☞ Przyjmuj CARBO FORTIS to 93% węglowodanów, zapewnia 281 kcal w 1 porcji, oraz elektrolity Mg, Na, K, Cl. ☞ Nie obciąża żołądka i zbuduje zapasy glikogenu.	½ pół porcji (1 miarka) 37,5g/250 ml wody CARBO FORTIS PRO.

ETAP 2: DZIEŃ STARTU (c.d. 2 z 2)

Etap	Suplement	Czas	Funkcja	Dawka dzienna
DZIEŃ STARTU	MAGNEZ Liposomalny	1 godz. przed startem	<ul style="list-style-type: none"> 👉 przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia, 👉 pomaga w utrzymaniu równowagi elektrolitowej, 👉 przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego, 👉 pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego, 👉 pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu mięśni, 👉 pomaga w prawidłowej syntezie białka, 👉 pomaga w utrzymaniu prawidłowych funkcji poznawczych i psychologicznych, 👉 pomaga w utrzymaniu zdrowych kości i zębów, 👉 wspomaga procesy podziału komórek. 	wysyp z 2 kapsulek na łyżeczkę, połknij i popij wodą.
	RECO-POWER	30 minut przed startem	<ul style="list-style-type: none"> 👉 zwiększa oddychanie tlenowe w mitochondriach, 👉 wspiera wydolność, 👉 wyeliminuje lub co najmniej zredukuje zakwaszenie mięśni. +INFO 	wysyp z 2 kapsulek na łyżeczkę, połknij i popij wodą.
	BOOSTER	15 minut przed startem	<ul style="list-style-type: none"> 👉 doda sił Twoim mięśniom i pobudzi Cię do podjęcia dużego wysiłku. +INFO 	wypij 1 porcję 11 g - 2 miarki na 200 ml

ETAP 3: START - WYZWANIE (1 z 1)

Etap	Suplement	Czas	Funkcja	Dawka dzienna
START - WYZWANIE	CARBO FORTIS PRO	BIEG DŁUGO-DYSTANSOWY	<ul style="list-style-type: none"> 👉 w trakcie pokonywania dystansu przyjmij 75g/1 porcja na 1 godzinę aktywności co odpowiada 281 kcal i osmolalności 286 mOsm/kg H₂O. 	po upływie pierwszych 30 minut biegu wypij 145 ml (ok. 4-5 łyków). Czynność powtarzaj co 15 minut.
		SPORTY DRUŻYNOWE np. piłka nożna	<ul style="list-style-type: none"> 👉 wypij 1 porcję 75g/2miarki/500 ml wody dzień przed meczem, 👉 podczas wysiłku/meczu 1 porcję 75g wymieszać w 500 ml wody i wypić podczas zawodów. 	1 porcja 75g/500 ml w trakcie zawodów/meczu

ETAP 4: META (1z1)

Etap	Suplement	Czas	Funkcja	Dawka dzienna
META	CARBO FORTIS PRO	po zakończonym wysiłku / po meczu	👉 przyspiesz regenerację, odnow energię, uzupełnij płyny i elektrolity.	co najmniej ½ porcji= 1 miarka 37,5g/250 ml wody
	RECO-POWER	do 20 minut po zakończeniu rywalizacji	👉 uchroni Cię przed bolesnością mięśni na skutek zakwaszenia i wesprze Twoją regenerację. 👉 następnego dnia poczujesz się znacznie lepiej, bardziej wypoczęty(a).	2 kapsułki popij wodą
	POSIŁEK	co najmniej 30 minut po wysiłku	👉 przywracaj stan równowagi i zjedz posiłek	niech posiłek nie będzie zaraz po bardzo obfity
	CREATINE TCM 4000	30 - 40 minut po wysiłku	👉 kontynuuj regenerację, możesz przyjąć równolegle podczas posiłku. +INFO	wypij 1 porcję 5g/1miarka/ 200 ml wody
	ODŻYWKĄ BIAŁKOWĄ FORTIS	do 2 godzin po wysiłku	👉 wypij porcję BIAŁKA by zregenerować, odbudować mięśnie i zapobiec ich katabolizmowi.	wypij 1 porcję/ saszetkę na 250 ml wody w dowolnym smaku
	WITAMINA C Liposomalna	przed snem	👉 zgodnie z jak wyżej dla WITAMINA C Liposomalna 👉 przywróć stabilność powysiłkową organizmu i przyspieszaj regenerację.	1 kapsułka z ostatnim posiłkiem
	OMEGA-3 Liposomalna	przed snem	👉 zgodnie z jak wyżej dla OMEGA-3 Liposomalna 👉 przywróć stabilność powysiłkową organizmu i przyspieszaj regenerację.	1 kapsułka z ostatnim posiłkiem