KATALOG PRODUKTOWY 2024



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 SWOJE 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

O FORTISGO | 4

BIAŁKA FORTISGO | 6

SUPLEMENTY LIPOSOMALNE | 14

L-GLUTATION | 22

PRZEDTRENINGÓWKA BOOSTER 10000 | 23

KREATYNA | 25

CARBO FORTIS PRO | 26

RECO-POWER SUPLEMENT REGENERACYJNY | 27

LAKTOFEYNA | 29

AMBASADOROWIE O NAS | 30

WSPIERAMY, POMAGAMY | 33

PORADY OD DIETETYKA | 34

PRZEPISY | 38

Szanowni Państwo,



Mariusz Henzel

W imieniu polskiej marki FortisGO zapraszamy do współpracy, sięgania po nasze produkty zarówno konsumentów indywidualnych jak i partnerów dystrybucyjnych poszukujących na swoje rynki produktów o wyjątkowych cechach konsumenckich. Agrema Poland Sp. z o. o. właściciel marki FortisGO to firma technologiczno-surowcowo-produkcyjna o wysokich kompetencjach i należąca do ścisłej czołówki zespołów w Polsce specjalizujących się w sensoryce wyrobów gotowych.

Nasze produkty powstają głównie w oparciu o naturalne składniki co oznacza, że w żadnym asortymencie nie znajdziemy np. sztucznych aromatów czy barwników. Do tego nie stosujemy składników o złej „sławie", do którego świat nauki miałby zastrzeżenia czy wątpliwości z punktu widzenia bezpieczeństwa zdrowotnego.

Świadomość, że konsumenci naszych produktów powierzają nam swoje zdrowie skłania nas do poszukiwania i zastosowania tylko sprawdzonych i najlepszych surowców. Produkty tworzymy według najlepszej naszej wiedzy i receptur w zakładach produkcyjnych w oparciu o najwyższe standardy jakości BRC, IFS, ISO22000 itp. W ostatnim etapie i przed premierą rynkową wyroby gotowe poddawane są także wymagającej ocenie jakościowej również akredytowanych laboratoriów.

Choć nasze produkty ze względu na zaawansowanie technologiczne i „szlachetny" skład, a tym samym wyższy koszt stawiają nas często w trudniejszej pozycji rynkowej w kontekście konkurencyjnej ceny, to mimo to uważamy, że to jest właściwa i jedynie słuszna droga, ponieważ nasz klient zasługuje na więcej. Warto robić to co słuszne, a nie to co łatwe.

Biznes traktujemy jako perspektywę długoterminową z edukowaniem i budowaniem świadomości konsumenckiej, bo tylko w takim wariancie surowej oceny, oraz wyborze najlepszych produktów my konsumenci możemy liczyć na dobre zdrowie i kondycję na lata. Musimy przecież pamiętać, że już dziś poprzez swoje wybory pracujemy na stan naszego zdrowia za kilka i więcej lat.

Biznes to jest także narzędzie do realizacji celów wyższych, stąd także nasza pomoc, zaangażowanie i wsparcie dla młodych talentów oraz nowych inicjatyw i przedsięwzięć społecznych. Tak rozumiemy społeczną odpowiedzialność biznesu i wraz z rozwojem naszej marki zamierzamy ten cel w większym zakresie realizować.

Dążenie do perfekcji i kompetencje naszego zespołu technologicznego pozwalają przekazywać konsumentom wyjątkowe produkty. Posługując się przykładem naszego lidera produktowego – odżywek białkowych powiem, że dzięki naszym staraniom możemy pochwalić się produktem o najwyższych cechach konsumenckich takich jak: brak posmaków obcych, brak odczucia surowej wody, bez cukru, błyskawiczna rozpuszczalność bez pienistości, a pełny smak nasza oferta suplementów liposomalnych to obecnie najwyższa forma biodostępności i wsparcie dla zdrowia. Dość powiedzieć, że obecnie przemysł farmaceutyczny czyni najwyższe starania by w formy liposomalne „zamykać" leki.

Cały czas poszerzamy nasz asortyment o kolejne grupy produktów ku uciesze wiernych klientów, ale liczę, że pozyskamy nowych odbiorców.

Zapraszamy wszystkich Państwa do współpracy, jednocześnie zachęcając do spróbowania naszych produktów. Jak wskazuje praktyka, podczas eventów sportowych i spotkań degustacyjnych na ustach konsumentów zawsze rysuje się szczery uśmiech zadowolenia po skosztowaniu naszych produktów. Liczymy, że także Wy Drodzy Państwo dołączycie do grona sympatyków „zdrowej energii" pod szyldem FortisGO.

Z wyrazami serdeczności i sportowym pozdrowieniem.

Mariusz Henzel

założyciel marki FortisGO, Prezes Zarządu AGREMA Poland Sp. z o.o.

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 Nutritional value	1 saszetka / 30 g per serving 30 g
Wartość energetyczna: Energy value	478 kJ / 113 kcal
Tłuszcz / Fats, **w tym kwasy tłuszczowe nasycone:** including saturated fatty acids	1,3 g 0,8 g
Węglowodany, **w tym cukry:** Carbohydrates of which: sugars	4 g 1,1 g
Białko / Protein	21 g
Sól / Salt	0,52 g

Zawartość w zalecanej porcji dziennej Content in recommended daily dose	2 saszetki 2 sachets	3 saszetki 3 sachets
Białko / Protein	42 g	63 g





FORTISGO
LICZI I GRANAT

Zdrowy Białko zamknięte w wygodnych saszetkach! FORTISGO to źródło wysokiej jakości pełnowartościowego białka serwatkowego o apetycznym smaku liczy 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 budować 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 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 mu są niezbędne do budowanie mięśni, właściwej regeneracji, metabolizmu tłuszczów i budowania odporności.

Liczy i granat zapewniają odżywce 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, poręcznie spakowane porcje, które bez problemu zmieszczą się w każdej treningowej torbie. Po połączeniu z wodą ich zawartość szybko się rozpuszcza, nie tworzy uciążliwej piany, zapewnia gładki, kremowy koktajl FORTISGO o oryginalnym smaku liczy 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 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 odżywce 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, poręcznie 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 (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 aminowasów egzogennych, których nie jest on w stanie sam wytworzać, 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, poręcznie 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 Nutritional value	1 saszetka / 30 g per serving 30 g
Wartość energetyczna: Energy value	480 kJ / 113 kcal
Tłuszcz / Fats, **w tym kwasy tłuszczowe nasycone:** including saturated fatty acids	1,6 g 1 g
Węglowodany, **w tym cukry:** Carbohydrates of which: sugars	3 g 1,3 g
Białko / Protein	21 g
Sól / Salt	0,67 g

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

Dlaczego warto wybierać SUPLEMENTY LIPOSOMALNE ?

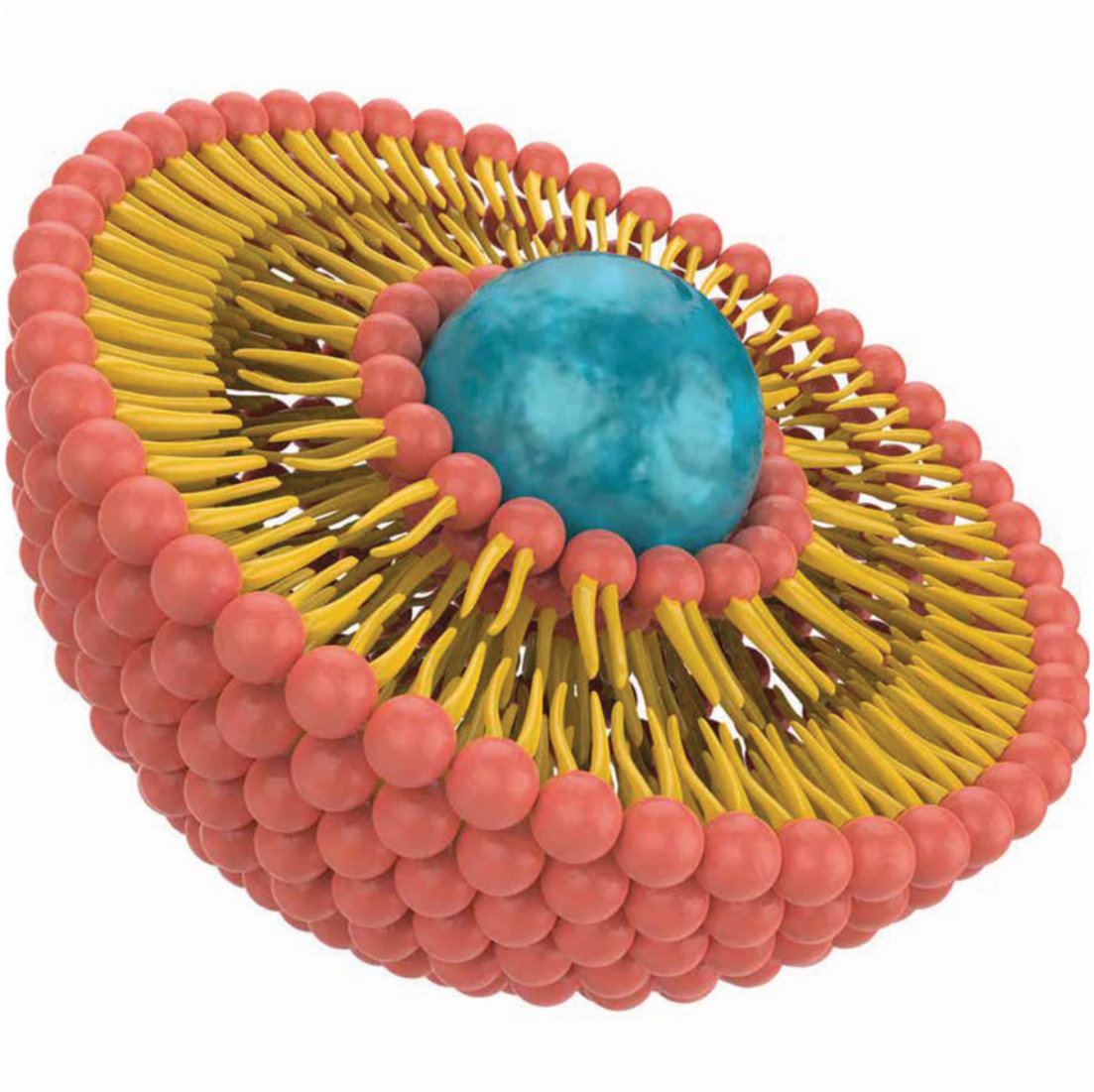
NAJWYŻSZA PRZYSWAJALNOŚĆ

Suplementy liposomalne to formy działające „wielopłaszczyznowo" na nasz organizm i zapewniające najwyższą przyswajalność ze wszystkich oferowanych suplementów. Suplement liposomalny przechodzi przez nasz układ pokarmowy do krwi w formie nienaruszonej. Suplementacja liposomalna odbywa się mniejszymi dawkami suplementu, a ich efektywność dla naszego organizmu jest kilkadziesiąt razy większa od tradycyjnych form.

Dla przykładu jedna kapsułka o zawartości liposomalnej witaminy C w ilości 300 mg to ok. 6000 g witaminy C w tradycyjnej formie. Czy nasz organizm jest w stanie przyjąć dawkę 6 g witaminy C jednorazowo? Tylko w przypadku skrajnych niedoborów w wyniku poważnych problemów zdrowotnych organizm może przyjąć witaminę C w tak dużej dawce. W każdym innym przypadku wydali wi-

Dowiedz się więcej

SUPLEMENTY LIPOSOMALNE







Witaminę C z organizmu często z efektem rozstroju żołądka. Według wielu badaczy w tym i Dr Thomasa Levy suplementowanie formami liposomalnymi jest porównywalne co do efektów z wlewami dożylnymi.

Fenomen form liposomalnych wynika z faktu, że otoczka lipidowa liposomu zbudowana jest z fosfatydylocholiny, czyli substancji, z której zbudowane są nasze błony komórkowe. Jeżeli suplement liposomalny znajdzie się w przestrzeni komórkowej, to traktowany jest jako forma bliźniacza i łączy się z błoną komórkową, a komórka tym chętniej pobiera zawartość suplementującą.

Ponadto fosfatydylocholina liposomu odtwarza i naprawia błony komórkowe.

REGENERUJE WĄTROBĘ

Fosfatydylocholina liposomu jest niezbędną substancją biorącą udział w regeneracji wątroby, czyli organu odpowiedzialnego za detoksykację naszego organizmu. W tym przypadku mamy efekt 2w1.

Aktualnie przemysł farmaceutyczny prowadzi prace badawcze na szeroką skalę nad zamykaniem w liposom form lekowych, które możemy podawać w mniejszych dawkach naszemu organizmowi w porównaniu do leków tradycyjnych, uzyskując przy tym najwyższy efekt terapeutyczny i ograniczając znacząco lub wykluczając skutki uboczne terapii lekowych na inne, zdrowe organy.



VEGAN OMEGA 3 LIPOSOMALNA

VEGAN OMEGA-3 liposomalna to roślinne źródło kwasów DHA i EPA, których źródłem są algi morskie. Ich pozyskiwanie nie wpływa destruktywnie na ekosystem morski, dzięki ściśle kontrolowanej i wolnej od zanieczyszczeń środowiskowych hodowli.
Forma liposomalna daje naszemu produktowi przewagę nad standardowymi preparatami ochronę podczas trawienia, większą zdolność transportu z jelita i z krwi do komórek, absorpcję składników odżywczych na poziomie ponad 95%, a także brak substancji balastowych. Ponadto został przebadany pod kątem metali ciężkich, dioksyn i innych zanieczyszczeń, co niestety w porównaniu z wieloma innymi przypadkowymi preparatami jest powszechnym zjawiskiem.

Kwasy Omega-3 niwelują stany zapalne w naszym organizmie spowodowane m.in. nadmiarem obecności kwasów omega-6 w naszej diecie, stąd suplementacja kwasami OMEGA-3 jest niezwykle istotna dla zdrowia. Według aktualnych badań, nasza populacja charakteryzuje się bardzo dużymi niedoborami kwasów EPA i DHA, a nadmiarem kwasów omega-6, ponieważ ich dostępność w diecie jest o wiele wyższa. Optymalny stosunek omega-3 do omega-6, który zapewnia plastyczność i płynność błon komórkowych, wynosi maksymalnie 5:1. Przekłada się to na szereg dobroczynnych właściwości, m.in. wpływa na odżywienie innymi witaminami czy związkami mineralnymi. Nasz organizm co prawda jest w stanie sam wyprodukować kwasy EPA i DHA z prekursora jakim jest kwas alfa-linolenowy (ALA np. olej lniany), ale w bardzo ograniczonej ilości, która w większości przypadków nie jest w stanie sprostać wymaganiom zdrowotnym. Ponadto kwasy OMEGA-3 są bardzo wrażliwe na światło i temperaturę. Te zawarte w rybach często ze względu na obróbkę termiczną mogą ulec rozkładowi, jednocześnie minimalizując ich pozyskanie przez organizm, dlatego należy się dodatkowo wspomagać w tym zakresie poprzez suplementację.

Kwasy tłuszczowe OMEGA-3 spełniają szereg ważnych ról w naszym organizmie, których nie sposób wszystkich tutaj wymieniać. Do najważniejszych należą, m.in. wspieranie układu sercowo-naczyniowego poprzez utrzymanie właściwego poziomu trójglicerydów, odpowiednie ciśnienie krwi i wpływ na procesy krzepnięcia. Stymulują produkcję limfocytów T, które zawiadują reakcją odpornościową i dodatkowo wpływają na redukcję procesów prozapalnych. Co więcej, przyczyniają się do złagodzenia bólu mięśni po intensywnych ćwiczeniach, pomagają złagodzić stres oksydacyjny, a także wpływają na regulację snu. Nasz wegański preparat zawiera w swoim składzie również fosfolipidy wspomagające regenerację wątroby.

Sposób przygotowania i dawkowania:

VEGAN OMEGA-3 liposomalna pozyskana z alg morskich zapewnia w dobowej dawce 250 mg łatwo przyswajalnych kwasów EPA+DHA w formie liposomalnej. Zaleca się przyjmować jedną kapsułkę rano w porze śniadania i drugą kapsułkę z ostatnim posiłkiem. Suplement zawiera w swoim składzie także fosfolipidy wspomagające regenerację wątroby.

Dlaczego Kwasy Omega-3 są ważne dla zdrowia?

- ze względu na powszechne wysokie niedobory kwasów EPA+DHA
- wpływają na regulację snu
- wspierają układ sercowo – naczyniowy: pomagają utrzymać właściwy poziom trójglicerydów i odpowiednie ciśnienie krwi, a także wpływają na procesy krzepnięcia
- wykazują silne działanie przeciwzapalne i przeciwmiażdżycowe
- wspomagają mikrobiotę jelitową i pracę układu odpornościowego
- wpływają na funkcje poznawcze: poprawiają pamięć i koncentrację



Sposób przygotowania i dawkowania:

Stosować jedną kapsułkę rano w porze śniadania i drugą kapsułkę z ostatnim posiłkiem. Suplement zawiera w swoim składzie także fosfolipidy wspomagające regenerację wątroby.

Dlaczego magnez liposomalny jest ważny?

- zmniejsza ryzyko rozwoju nadciśnienia tętniczego i innych chorób układu sercowo-naczyniowego
- uczestniczy w procesach budulcowych kości i zębów
- stabilizuje funkcje układu nerwowego, wspiera pamięć i koncentrację
- wspiera w procesach leczenia depresji i zaburzeń lękowych
- jest składnikiem błon komórkowych i tkanek





MAGNEZ LIPOSOMALNY

Dobowa dawka dwóch kapsułek naszego suplementu zapewnia aż 90 mg najlepiej przyswajalnego magnezu w formie liposomalnej! Liposomy to kamień milowy na rynku suplementów ich biodostępność i poziom absorbcji substancji aktywnych jest nawet kilkadziesiąt razy większa od klasycznych suplementów. Z kolei MAGNEZ jest nieocenionym wsparciem nie tylko dla sportowców, ale również dla osób, które chcą cieszyć się dobrym zdrowiem. Zaleca się przyjmować jedną kapsułkę rano w porze śniadania i drugą kapsułkę z ostatnim posiłkiem. Jedno opakowanie zawiera 60 kapsułek, czyli aż 30 dziennych porcji.

MAGNEZ uczestniczy w około 300 procesach biochemicznych w naszym organizmie, również na poziomie pojedynczych komórek! Ma swój udział w funkcjonowaniu układu nerwowego, odpornościowego, mięśniowego i krwionośnego. Niestety zarówno jakość jedzenia, jak i pęd życia czy używki mogą powodować jego niedobory. Magnez odpowiada za przewodnictwo nerwowe, każdy skurcz mięśnia odbywa się z wykorzystaniem magnezu (dlatego sporo tracimy magnezu podczas intensywnego wysiłku fizycznego). Suplementowanie magnezu szczególnie u osób uprawiających sport jest konieczne. Przez tworzenie związków kompleksowych z fosfolipidami, magnez jest integralnym składnikiem błon komórkowych. Warto rozważyć suplementację naszym wysokiej jakości preparatem magnezowym.

Niedobór magnezu w pierwszej kolejności uderza w układ mięśniowy. Biegacze i kolarze bardzo szybko odczuwają spadek poziomu tego pierwiastka, skarżąc się na nieprzyjemne skurcze łydek. Drętwienie kończyn, drżenie powiek czy osłabienie siły mięśniowej to tylko niektóre z konsekwencji, które odczuwamy jako pierwsze, gdy naszemu ciału zaczyna brakować magnezu. Jednak niedobór tego pierwiastka może prowadzić do znacznie poważniejszych skutków takich jak nawracające migreny, problemy ze snem, stany depresyjne, przemęczenie czy spadek odporności. Warto zbadać swój poziom magnezu i ew. włączyć odpowiednią suplementację.

Dzięki regularnej suplementacji magnezu możemy wspierać nie tylko prawidłowe funkcjonowanie układu mięśniowego, ale również nerwowego. Badania kliniczne dowodzą, że suplementacja magnezu w znaczącym stopniu wydłuża długość snu, poprawia jego efektywność i wpływa na produkcję melatoniny hormonu snu. Dodatkowo minerał ten przyłącza się do receptorów kwasu gamma-aminomasłowego, który odpowiada za wyciszenie układu nerwowego.



WITAMINA C LIPOSOMALNA

Liposomalna witamina C w formie kapsułek szybko się wchłania i wspomaga działanie organizmu. Jej biodostępność jest wyższa co najmniej 20-krotnie w porównaniu do formy tradycyjnej. Zaleca się przyjmować codziennie jedną kapsułkę rano w porze śniadania i drugą kapsułkę z ostatnim posiłkiem. Dobowa suplementacja zapewnia organizmowi 600 mg łatwo przyswajalnej witaminy C. Jedno opakowanie zawiera 60 kapsułek, czyli aż 30 dziennych porcji.

Witamina C jest kojarzona przede wszystkim ze wspieraniem odporności. Oczywiście jest to prawda, jednak dzięki jej suplementacji można osiągnąć o wiele więcej. Stosowanie tej witaminy w okresie okołotreningowym łagodzi stres oksydacyjny, zmniejsza ryzyko powstawania nadmiernych mikrouszkodzeń we włóknach mięśniowych, a także pomaga neutralizować wolne rodniki tlenowe, które uwalniają się podczas treningu. Zastosowanie witaminy C obejmuje również regenerację pourazową. Pomaga w procesie syntezy kolagenu, białka niezwykle ważnego dla kości, ścięgien i mięśni, który jest potrzebny do odbudowy tkanek po urazie. Co więcej, witamina C przyspiesza procesy naprawcze, biorąc udział w zwalczaniu stanów zapalnych. Łącząc suplementacje witaminą C z dodaniem preparatów na bazie kwasu askorbinowego do swojej rutyny pielęgnacji twarzy, można także znacznie poprawić kondycję skóry. Nie bez przyczyny jest nazywana „witaminą młodości"!

Liposomalna witamina C jest zdecydowanie lepszym wyborem od standardowych suplementów z kwasem askorbinowym. Jej przewagi to między innymi stabilność w długim okresie przechowalniczym, brak nieprzyjemnego smaku i zapachu, a do tego formie liposomalnej jest łagodna dla żołądka. Skuteczność naszej liposomalnej witaminy C jest porównywalna do wlewów dożylnych. Jednak liposomy to znaczenie bezpieczniejsza forma, której podanie nie wymaga bolesnej iniekcji.

Sposób przygotowania i dawkowania:

Stosować codziennie jedną kapsułkę rano w porze śniadania i drugą kapsułkę z ostatnim posiłkiem. Dobowa suplementacja zapewnia naszemu organizmowi 600 mg łatwo przyswajalnej witaminy C. Suplement zawiera w swoim składzie także fosfolipidy wspomagające regenerację wątroby.

Dlaczego witamina C jest ważna?

- bierze udział w procesach metabolicznych
- stymuluje syntezę kolagenu, przyspieszając procesy gojenia się ran i złamań
- chroni organizm przed wolnymi rodnikami
- obniża poziom złego cholesterolu
- łagodzi reakcje alergiczne
- obniża ciśnienie krwi i reguluje stężenie glukozy



L-Glutation liposomalny FORTIS 300mg

Glutation liposomalny to silny antyoksydacyjny suplement glutationu zredukowanego zamknięty w lipidowej otoczce fosfatydylocholiny. Dzięki formie liposomalnej nie ulega degradacji w żołądku i trafia nienaruszony do komórek.

L-Glutation chroni komórki przed uszkodzeniami przez wolne rodniki, detoksykuje, wspiera naprawę DNA oraz zmniejsza stany zapalne poprzez hamowanie aktywacji cytokin prozapalnych. Ma działanie przeciwstarzeniowe i pomaga w ochronie przed chorobami neurodegeneracyjnymi, takimi jak demencja, choroba Alzheimera i Parkinsona.

Składniki

Glutation zredukowany, a w jednej kapsułce: 150 mg l-glutationu, fosfatydylocholina 225 mg (z lecytyny słonecznikowej), kapsułka (hydroksypropylometyloceluloza).

Zalecane spożycie.

Dorośli 2 kapsułki dziennie razem 300 mg L-glutationu (1 kapsułka to 150 mg). Należy przyjmować w trakcie posiłku popijając wodą. Kapsułkę można także otworzyć i spożyć zawartość kapsułki dodając do posiłku lub napoju.

Opakowanie.

Słoik z ciemnego szkła amber, wewnątrz 60 kapsułek, masa netto 27g.



NOWOŚĆ! W OFERCIE



BOOSTER 10000

BOOSTER 10000 to suplement w formie przedtreningówki. Stanowi niezbędne wsparcie dla wysoko-efektywnego treningu i wspiera progres sportowy. Zaleca się stosować 1 porcję dziennie w dni treningowe bezpośrednio przed treningiem, a w dni nietreningowe jedną porcję rano zaraz po przebudzeniu. Opakowanie zawiera 50 porcji. Po rozpuszczeniu 2 pełnych miarek produktu w 200 ml wody BOOSTER szybko się rozpuszcza i przedtreningówka jest gotowa!

BOOSTER 10000 jest szczególnie polecany dla osób uprawiających sporty siłowe, wytrzymałościowe lub siłowo-wytrzymałościowe w tym biegi długodystansowe, przeszkodowe czy triathlon. Suplement został stworzony przy udziale barwników naturalnych i aromatów naturalnych. Nie zawiera żadnych składników balastowych.

W jego składzie znajdziemy natomiast substancje regulujące procesy intensywnej energetyki wysiłkowej, substancje zwiększające pompę mięśniową, związki redukujące wysiłkowe zakwaszanie mięśniowe, a także składniki gwarantujące optymalne pobudzenie podczas treningu. Niekiedy w przedtreningówce znajdziemy substancje ze wszystkich tych grup, a czasem 1-2 składniki aktywne. W **BOOSTER 10000** jest aż 6 składników aktywnych: jabłczan trójkreatyny, cytrulina, BCAA, beta-alanina, tauryna, kofeina naturalna (z ziarna kawy arabica, robusta).

Od dziś spożywanie napoju przedtreningowego będzie oznaczało tylko przyjemne doznania smakowe. Nasza przedtreningówka jest dostępna w dwóch wyjątkowych smakach: cytryna oraz malina-żurawina. Gwarantujemy, że zmaksymalizuje możliwości energetyczne organizmu i efektywność w czasie intensywnych wysiłków.

Sposób przygotowania i dawkowania:

Stosować 1 porcję dziennie. Jedna porcja to 11g produktu. Pobierz 2 dwie pełne miarki i rozpuść w 200 ml wody. Spożywaj w dni treningowe jedna porcja bezpośrednio przed treningiem, w dni nie treningowe jedna porcja rano po przebudzeniu.

Składniki czynne Active ingredients	1 porcja / 11 g Amount per serving 11 g
Jabłczan kreatyny / Tri-creatine malate (TCM) w tym kreatyna / including creatine	4 g 3 g
L-Cytrulina / L-Citruline	3 g
BCAA	1,6 g
Beta-alanina / Betaalanine	800 mg
Tauryna / Taurine	400 mg
Kofeina naturalna / Caffeine natural	200 mg



CREATINE TCM 4000 FORTIS

CREATINE TCM 4000 FORTIS to suplement diety - kreatyna w formie jabłczanu trójkreatyny, stabilna i odporna forma która w połączeniu z kwasem jabłkowym aktywowana jest po dotarciu do mięśni, czyli tam gdzie jej potrzebujemy podczas treningu czy zawodów sportowych.

CREATINE TCM 4000 FORTIS to kreatyna, która uzupełnia energię wysiłkową i jest nieodzownym obok boosterów predtreningowym suplementem. Przy bardzo intensywnym wysiłku nasze zasoby energii zgromadzone w ATP dosięga deficyt i zbliżamy się do granicy możliwości wysiłkowych. Suplementacja kreatyną skutecznie odnawia nasze zasoby energii i przekazuje ją naszemu organizmowi by zakończyć sukcesem nasz bój.

CREATINE TCM 4000 FORTIS wyprodukowana została przy udziale barwników naturalnych i aromatów naturalnych co ją wyróżnia. Smaczna kreatyna w postaci napoju przedtreningowego od FortisGO to doskonały wybór dla aktywnych.

Składniki
Jabłczan trójkreatyny (4 g w porcji / 3g czystej kreatyny), **naturalny aromat malinowo-żurawinowy lub cytrynowy** dla smaku cytrynowego, substancja słodząca: sukraloza, naturalny barwnik karmin lub ekstrakt z krokosza barwierskiego dla smaku cytrynowego, krzemionka (przeciwzbrylająca).

Opakowanie
Opakowanie 550 g zawiera 110 porcji.



CARBO FORTIS PRO

CARBO FORTIS PRO to 2w1 wysoko węglowodanowy napój z elektrolitami w postaci proszku, o parametrach izotonicznych. Do rozpuszczenia w wodzie o orzeźwiającym smaku cytrynowym bez dominującego smaku słodkiego. Przeznaczony jest dla sportowców o dużym zapotrzebowaniu kalorycznym.

Zawiera 93% węglowodanów, oraz elektrolity Na, K, Cl, Mg.

CARBO FORTIS PRO to napój wysoko węglowodanowy o osmolalności napojów izotonicznych.

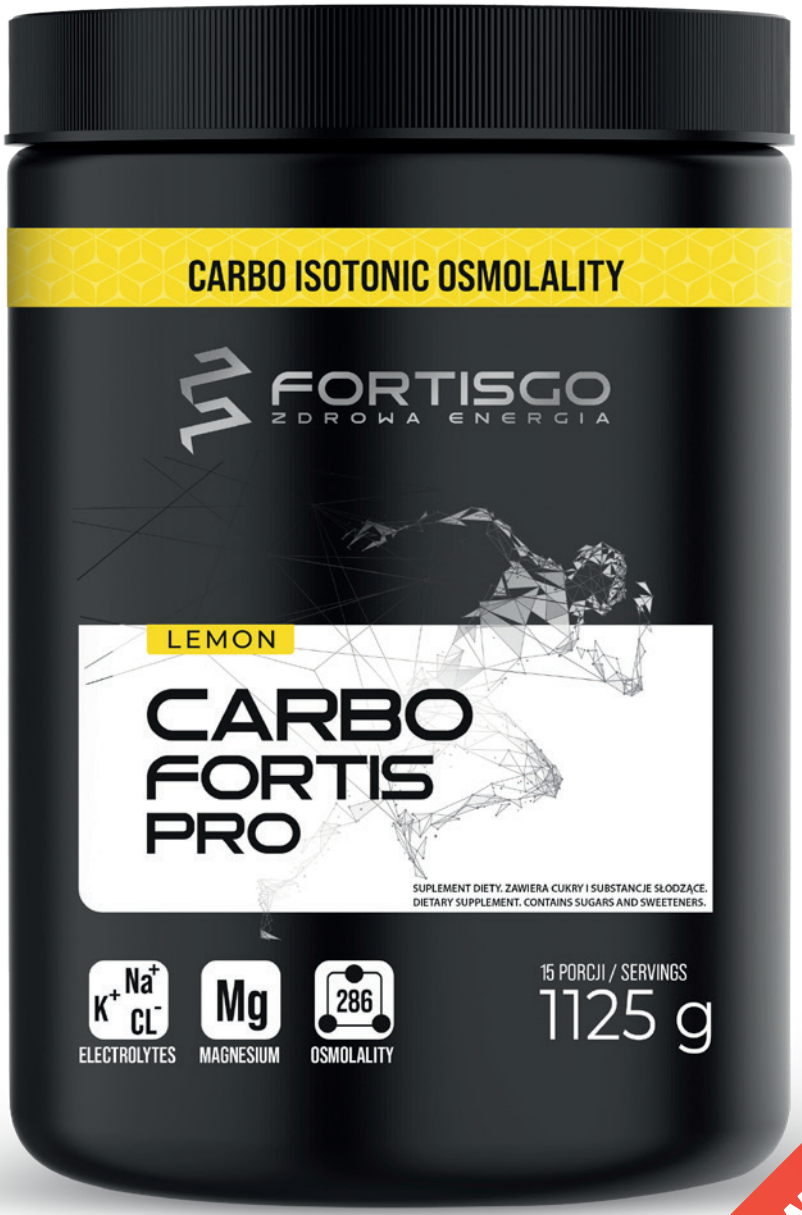
1 porcja napoju 75g/500 ml wody zapewnia 281 kcal (prawdopodobnie najwyższa kaloryczność w porcji na rynku). Osmolalność wynosi 286 mOsm/kg H2O i odpowiada bilansowi naszych płynów ustrojowych.

Składniki

Dekstryny rozgałęzione, maltodekstryna średnioscukrzona, glukoza, naturalny aromat cytryna z innymi naturalnymi aromatami, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, chlorek sodu (chlorek, sód), chlorek potasu (chlorek, potas), mleczan magnezu (magnez), substancja przeciwzbrylająca: krzemionka, barwnik naturalny: Krokosz Barwierski, substancja słodząca: sukraloza.

Opakowanie

Opakowanie słoik, masa netto 1125 g, zawiera 15 porcji a' 75g (2 miarki).



NOWOŚĆ! W OFERCIE



RECO POWER
Regeneracja

RECO-POWER to nieodzowny suplement dla naszej regeneracji dostępny w formie kapsułek. Eliminuje zakwaszenie mięśni w wyniku intensywnego wysiłku – następnego dnia po suplementacji RECO-POWER nie odczujemy zakwasów lub dolegliwości bólowe będą znacznie mniejsze. Zaleca się przyjmować 2 kapsułki dziennie jedną rano oraz jedną wieczorem. Opakowanie zawiera 60 kapsułek.

Ten rewolucyjny suplement indukuje wyraźną poprawę metabolizmu mitochondrialnego, wzmożenie oddychania tlenowego i ograniczenie oddychania beztlenowego. W efekcie poprawia wydolność i powoduje zredukowanie udziału substancji toksycznych w organizmie w tym kwasu mlekowego. Wyraźnie zmniejsza bóle mięśniowe, osłabienie mięśni oraz przyspiesza ich regenerację. Z RECO-POWER można zapomnieć o zakwasach po intensywnym wysiłku fizycznym oraz szybciej wrócić na kolejny trening.

W unikalnym składzie produktu znajdują się: białko jaja kurzego, kwas laurynowy, krzemionka, koenzym Q10 (ubichinon), olej z nasion Chia, wodorotlenek wapnia, oliwa z oliwek, inulina, ekstrakt pomarańczy (Citrus Sinensis), witamina E (D-alfa tokoferol). Nowatorska kompozycja składników RECO-POWER powoduje ograniczenie udziału substancji toksycznych w organizmie m.in. kwasu mlekowego i redukcję dyskomfortu mięśniowego po treningu.

RECO-POWER to idealny wybór szczególnie w przypadku intensywnego wysiłku lub w dniu startowym. Ciężki trening, maraton, a może wyścig rowerowy – po RECO-POWER następnego dnia nie odczuwa się zakwasów i dużego zmęczenia. W takich sytuacjach zaleca się dawkować maksymalnie 4 kapsułki – 2 kapsułki na 45-60 minut przed startem i 2 kapsułki po ukończeniu zawodów lub treningu.

Sposób przygotowania i dawkowania:

Zaleca się spożywanie suplementu około 45 min przed rozpoczęciem treningu i po zakończonym treningu. Przy niskiej intensywności wysiłku 1 kapsułkę przed i jedną kapsułkę po zakończeniu sesji treningowej. W przypadku intensywnej aktywności stosować 2 kapsułki przed i 2 kapsułki po. Jeden dzień w tygodniu należy zrobić przerwę w stosowaniu suplementu.

Opakowanie i skład:

Opakowanie zawiera 60 kapsułek, w których skład wchodzi: białko jaja kurzego, kwas laurynowy, krzemionka, koenzym Q10 (ubichinon), olej z nasion Chia, wodorotlenek wapnia, oliwa z oliwek, inulina, ekstrakt pomarańczy (Citrus Sinensis), witamina E (D-alfa tokoferol)



LAKTOFERYNA 95% FORTIS 250mg

LAKTOFERYNA 95% FORTIS to forma natywna, niezdenaturowana, zawiera **250 mg laktoferyny w 1 kapsułce.** To czysta "pure" laktoferyna 95% zamknięta w celulozowej kapsułce. Dostawcą surowca jest szwajcarski producent farmaceutyczny.

LAKTOFERYNA 95% FORTIS to suplement wyprodukowany w nadzorze farmaceutycznym, w systemie GMP.

LAKTOFERYNA 95% FORTIS jest wysoce oczyszczona z laktozy i zawiera jej śladowe ilości < 0.01% co powinno być bardzo dobrze tolerowane przez osoby z nietolerancją laktozy.

Dzienna dawka 250 mg pozwala na osiągniecie dobrych efektów wspierania naszego zdrowia.
1 opakowanie zawiera 30 kapsułek zapewniając 30 dni skutecznej suplementacji.

Składniki

Laktoferyna bydlęca 95% **(z mleka),** substancja glazurująca: hydroksypropylometyloceluloza (kapsułka).

Opakowanie

Słoik z ciemnego szkła amber, wewnątrz 30 kapsułek, masa netto 11 g.



NOWOŚĆ! W OFERCIE



Jakub Rosiński, triathlonista, trener personalny
pierwszy podwójny Ironmen stacjonarnie na świecie

Białko od Fortis go jest najlepsze jakie suplementować bym pod kątem składu i wyjątkowego smaku. W dodatku wszystko podzielony i zapakowane w mniejsze porcje. Świetna alternatywa dla osób, które chcą zabrać saszetkę np. do pracy, aby tam przyrządzić posiłek ze swoim ulubionym białkiem. Marka FortisGO to nie tylko wyjątkowe suplementy, ale również wyjątkowi ludzie, którzy wkładają całe serce, aby przekazać wam najlepszy produkt z możliwych na rynku!



dr Róża Gumienna, zawodniczka MMA
wielokrotna medalistka Mistrzostw Świata i Pucharu Świata w K1

FortisGO to smaczna białkowa odżywka, porcjowana w wygodnych saszetkach, które możemy zabrać ze sobą wszędzie, na trening czy na górską wyprawę. Wybrałam białko od FortisGo przez wzgląd na wyjątkowy smak, wygodę przechowywania, a przede wszystkim jakość tych białek! Polecam wszystkim, zarówno zawodowym sportowcom, jak i tym którzy chcą kompleksowo zadbać o swoją dietę.



Przemysław Saleta, sportowiec, trener i autorytet bokserski, posiadacz tytułu zawodowego mistrza Europy w boksie.
FortisGO to najlepsze odżywki białkowe jakie miałem okazję spożywać, zarówno jeśli chodzi o efekty suplementacji, ale i rewelacyjny smak. To idealna alternatywa dla słodyczy, których nie mogę spożywać. Moją uwagę przykuł również wyjątkowo korzystny skład produktu, bez żadnych dodatków chemicznych i bez białego cukru – sacharozy. Serdecznie polecam każdemu, kto chce zadbać o dostarczanie swojemu organizmowi wysokiej jakości białka.



Łukasz Kalaszczyński, triathlonista
wielokrotny medalista mistrzostw Polski w triathlonie na dystansie Ironman i w duatriathlonie.

Produkty oferowane przez Marka Fortis go towarzyszą mi w trakcie treningów i zawodów. Odżywki białkowe oraz Reco-Power Fortis przyśpieszają moją regenerację. W czasie długiej oraz intensywnej sesji kolarskiej świetnie sprawdza się Booster 10000 Fortis. Ja zawsze wybieram produkty o najwyższej jakości i FortisGo mi to gwarantuje. Polecam.



WATAHA, drużyna biegów przeszkodowych (OCR)
Wojciech, Krystian, Oliwier, Wojciech, Paweł, Łukasz

Białko od FortisGO od razu przypadło nam do gustu – świetny skład, bez chemicznych polepszaczy i fajne smaki. Jego dużą zaletą jest również wysoka rozpuszczalność, dzięki czemu nie tworzą się grudki. Pojedyncze opakowania są świetnym rozwiązaniem! Można łatwo zabrać ze sobą porcję na trening czy na zawody. Przetestowaliśmy też produkt regeneracyjny RECO-POWER. Z początku dość sceptycznie pochodziliśmy do tematu, jednak bardzo miło się zaskoczyliśmy! 2 kapsułki przed biegiem, 2 po – efekt był naprawdę znakomity, nie odczuwaliśmy żadnych bóli ani zakwasów. Od kilku miesięcy zażywamy również suplementy liposomalne z magnezem i witaminą C. Dzięki nim wspieramy swoją odporność i czujemy się zdrowi, pełni energii. Paweł z naszej ekipy zdecydował się również na BOOSTER, który jest dla niego bodźcem do większej intensywności treningu. Z jego pomocą poprawił swoje rekordy na trasie biegowej na Ślężę i w wyzwaniu szybkościowym na torze przeszkód OCRGym oraz wygrał zawody OCR.

Wspieramy
Pomagamy



Hubert Jabłoński ur.2006r. to 16-letni żużlowiec i utalentowany junior Unii Leszno, którym z powodzeniem zadebiutował w najlepszej lidze świata w 2022 r. Duży talent i potencjał do osiągania sukcesów tak w juniorskim speedwayu jak i w seniorskim w przyszłości.



Karolina Gołda jest wyróżniającą się tenisistką z rocznika 2006. To aktualna brązowa medalistka Mistrzostw Polski w grze podwójnej do lat 16 (Letnie Mistrzostwa Polski U16) oraz Drużynowa Mistrzyni Polski do lat 18 (Letnie Drużynowe Mistrzostwa Polski U18).

Karolina Gołda ma bardzo duży talent i potencjał rozwojowy, który właściwe zagospodarowany i poparty pracą przyniesie wymierne efekty – dalszy wzrost umiejętności sportowych i pozycji rankingowych.

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. Układ odpornościowy chroni nasz organizm 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 kilogram naszej masy ciała dziennie. Nie ulega więc wątpliwości że do prawidłowej i efektywnej walki z jakimkolwiek zagrożeniem, 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 wystarcza 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 wspomoże 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 naprzemiennie 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.



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 pożywnej 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.



FORTISGO
ZDROWA ENERGIA

ZAMÓW JUŻ DZIŚ

+48 (71) 38 89 350
+48 570 019 616
+48 570 616 170
fortisgo@fortisgo.com
www.fortisgo.com