

PROGRAM SUPLEMENTACJI OKOŁOSTARTOWEJ 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 skorzystaj z naszego wsparcia. *Zachęcamy najpierw do przepracowania tej suplementacji w treningu lub próbie generalnej zanim zastosujesz w swojej docelowej imprezie sportowej.*

Rozpocznij na 3 dni przed startem i zauważ różnicę. 🍌

PRZYGOTOWANIE – 3 DNI DO STARTU			
Czas	Przyjmowanie	Funkcja	Dawka
3 DNI PRZED STARTEM dzień po dniu, w ciągu dnia	Zbilansowana dieta, posiłki zgodne z potrzebami przedstartowymi	<ul style="list-style-type: none"> 👉 posiłki lekkostrawne, wysokowęglowodanowe i zapewniające zbudowanie zapasów glikogenu, 👉 włącz 1 porcję dowolnego białka FortisGO w formie napoju lub przygotowanej przekąski. 	3-4 posiłki
3 DNI PRZED STARTEM dzień po dniu	MAGNEZ Liposomalny +INFO	<ul style="list-style-type: none"> 👉 suplement o najwyższej biodostępności, porównywalne do wlewów dożylnych, 👉 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, itd. 	2 x dziennie 1 kapsułka podczas posiłku popijając wodą
2 DNI PRZED STARTEM dzień po dniu	CARBO FORTIS PRO +INFO	<ul style="list-style-type: none"> 👉 właściwa dieta i skumulowany wcześniej glikogen stanowi bazę naszej energii w dniu startowym. 👉 Zapasy glikogenu ograniczają zakwaszenie mięśni. 👉 w trakcie zawodów zapotrzebowanie organizmu na węglowodany stanowią wartość 1,0 – 1,5 g na kilogram masy ciała na godzinę. <p>Jest to niezbędne w celu utrzymania właściwego poziomu glukozy we krwi, gwarantującego utrzymanie maksymalnego tempa podczas wysiłku i pełnej koncentracji.</p>	1-2 porcje 1 porcja: 2 miarki 75g/500 ml

DZIEŃ STARTU			
Czas	Przyjmowanie	Funkcja	Dawka
W DNIU STARTU Po przebudzeniu	Ciepła woda z cytryną	<ul style="list-style-type: none"> ☞ wciśnij cytrynę do 250 ml ciepłej wody i wypij, metabolizm przyspieszy i pobudzisz do pracy układ pokarmowy by być gotowym (niech to będzie także rutyna każdego dnia) 	½ szklanki
2-3 godz. PRZED STARTEM	LEKKOSTRAWNE ŚNIADANIE WITAMINA C LIPOSOMALNA +INFO MAGNEZ LIPOSOMALNY +INFO	Zjedz lekkostrawne śniadanie, na które może składać się: <ul style="list-style-type: none"> ☞ 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 MAGNEZ LIPOSOMAL FORTIS 	wysyp zawartość 2 x 1 kapsułka na łyżeczkę, połknij i popij wodą.
1-2 godz. PRZED STARTEM	CARBO FORTIS PRO +INFO	<ul style="list-style-type: none"> ☞ Przyjmuj CARBO FORTIS to 93% węglowodanów, zapewnia 277-281 kcal w 1 porcji oraz elektrolity Mg, Na, K, Cl. ☞ Nie obciąża żołądka i uzupełni glikogen. 	½ pół porcji (1 miarka) 37,5g na 250 ml wody
30 -45 minut PRZED STARTEM	RECO-POWER +INFO	<ul style="list-style-type: none"> ☞ zwiększa oddychanie tlenowe w mitochondriach, ☞ wspiera wydolność, ☞ wyeliminuje lub co najmniej zredukuje zakwaszenie mięśni. 	wysyp z 2 kapsulek zawartość na łyżeczkę, połknij i popij wodą.
15 - 20 minut PRZED STARTEM	BOOSTER TCM4000 +INFO	<ul style="list-style-type: none"> ☞ wypij 1 porcję, ☞ doda sił Twoim mięśniom i pobudzi Cię do podjęcia dużego wysiłku. 	1 porcja 11 g - 2 miarki na 200 ml wody

START/ PODCZAS WYSIŁKU			
Czas	Przyjmowanie	Funkcja	Dawka
<p>PO UPŁYWIE 30 MINUT OD STARTU</p> <p>Powtarzaj co 15 minut do mety</p>	<p>CARBO FORTIS PRO +INFO</p>	<p>BIEG DŁUGODYSTANSOWY / DŁUGOTRWAŁY WYSIŁEK CARBO - IZOTONIK (2w1)</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ podczas wysiłku przyjmij 75g/500ml -1 porcja na 1 godzinę, odpowiada 281 kcal i osmolalności izotonicznej 286 mOsm/kg H₂O. ☞ zaopatrzyć się w niezbędną energię oraz uzupełnić oddane elektrolity Mg, Na, K, Cl. <p>UWAGA: sama woda to za mało !</p>	<p>125 ml (ok. 4-5 łyków)</p>
<p>PODCZAS WYSIŁKU min 60 minut</p>	<p>CARBO FORTIS PRO +INFO</p>	<p>SPORTY DRUŻYNOWE np. piłka nożna CARBO - IZOTONIK (2w1)</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ podczas wysiłku/meczu 1 porcję 75g wymieszać w 500 ml wody i wypić podczas zawodów. ☞ pamiętaj musisz zaopatrzyć organizm w energię i elektrolity podczas zawodów, niedobory mogą zniweczyć Twoją wzorową pracę na treningu ! ☞ uzupełniaj oddane elektrolity Mg, Na, K, Cl. <p>UWAGA: sama woda to za mało !</p> <p>CARBO - HIPOTONIK (2w1)</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ podczas wysiłku/meczu ½ porcji - 1 miarka_37,5g wymieszać w 500 ml wody i wypić podczas zawodów. Hipotonikiem nawadniasz organizm błyskawicznie. Osmolalność 106 mOsm/kg H₂O. ☞ uzupełniaj oddane elektrolity Mg, Na, K, Cl. <p>UWAGA: sama woda to za mało !</p>	<p>IZOTONICZNE 1 porcja - 2 miarki 75g/500 ml w trakcie zawodów/meczu</p> <p>HIPOTONICZNE ½ porcji - 1 miarka 37,5g/500 ml w trakcie zawodów/meczu</p>

META / REGENERACJA			
Czas	Przyjmowanie	Funkcja	Dawka
NA MECIE po wysiłku / po meczu	CARBO FORTIS PRO +INFO	CARBO HIPOTONIK (2w1) ☞ hipotonik błyskawicznie nawodni, elektrolity, dawka kalorii przywróci stabilność powysiłkową Osmolalność 106 mOsm/kg H ₂ O.	½ porcji - 1 miarka 37,5g/500 ml
NA MECIE kiedy nawodnisz się i „złapiesz oddech”	POSILEK	☞ przywracaj stan równowagi i zjedz lekki posiłek	niech posiłek nie będzie zaraz po bardzo obfity
NA MECIE do 20-30 minut po zakończeniu rywalizacji	RECO-POWER +INFO	☞ uchroni Cię przed bolesnością mięśni na skutek zakwaszenia i wesprze Twoją regenerację. ☞ następnego dnia poczujesz się znacznie lepiej, bardziej wypoczęty(a).	2 kapsułki połknij i popij wodą.
NA MECIE po lub w trakcie posiłku	CREATINE TCM 4000 +INFO	☞ kontynuuj regenerację, możesz przyjąć równoległe podczas posiłku.	1 porcja 5g/1miarka/ 200 ml wody
NA MECIE w ciągu 2h	ODŻYWKA BIAŁKOWA FORTISGO +INFO	☞ wypij porcję BIAŁKA by zregenerować, odbudować mięśnie i zapobiec ich katabolizmowi. ☞ BIAŁKO wspomaga regenerację mięśni, które na skutek zakwaszenia uległy osłabieniu i utraciły swoją elastyczność. Brak regeneracji może doprowadzić do kontuzji mięśniowych.	1 porcja na 250 ml wody w dowolnym smaku
TEGO DNIA z ostatnim posiłkiem	WITAMINA C Liposomalna +INFO	☞ zgodnie z jak wyżej dla WITAMINA C Liposomalna ☞ przywróć stabilność powysiłkową organizmu i przyspieszaj regenerację.	1 kapsułka
TEGO DNIA z ostatnim posiłkiem	MAGNEZ Liposomalny +INFO	☞ zgodnie z tym jak wyżej np.: przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia, ☞ pomaga w utrzymaniu równowagi elektrolitowej, ☞ przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego,	1 kapsułka

Zastosuj i podziel się wynikami oraz swoją opinią.