



KATALOG PRODUKTOWY



MISJA

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

**Dołącz do nas! Zostań członkiem rodziny FortisGO®
i spełniaj swoje marzenia. Czekamy na Ciebie.**

DOBRY POCZĄTEK

W realizacji celów ważni są wszyscy, którzy nas uczą motywują i wspierają. Dzięki nim stajemy się silniejsi.

To bliskie nam osoby uczą nas od dziecka właściwych nawyków żywieniowych, a także przekonują, że ruch i aktywność fizyczna są nieodzownym dopełnieniem gwarantującym harmonijny rozwój.

WEJDŹ NA WYŻSZY POZIOM I ZWYCIĘŻAJ

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 naszych możliwości, abyśmy mogli stać się jeszcze silniejszymi i osiągnąć wymarzony cel – poczuć smak zwycięstwa.

RAZEM PO SUKCES

Od najmłodszych lat czas spędzany wspólnie, aktywnie na świeżym powietrzu pozwala nam być blisko siebie, czerpać z tego radość, wzajemnie się motywować i doceniać.

Dorastamy wspierani przez najbliższych i podejmujemy coraz śmielsze wyzwania. Rozwijamy nasze pasje, także te sportowe, które często stają się sposobem na życie.

W ZGODZIE ZE SOBĄ I OTOCZENIEM

Razem z FortisGO® robimy to co słuszne, a nie to, co łatwe. Realizując swoje ambicje zwracamy uwagę na drugiego człowieka, a będziemy prawdziwymi zwycięzcami.

FortisGO® oznacza życie ze smakiem ludzi świadomych swojego celu, żyjących w zgodzie ze sobą i otoczeniem.



SPIS TREŚCI

O FORTISGO	4
ODŻYWKI BIAŁKOWE	6
COLLAGEN	20
SUPLEMENTY LIPOSOMALNE	30
LAKTOFERYNA	32
RECO-POWER	34
BOOSTER 10000	36
KREATYNA	38
CARBO FORTIS PRO	40
ZOSTAŃ PARTNEREM	42
AMBASADORZY	45
WSPIERAMY I POMAGAMY	46
PORADY DIETETYKA	50
PRZEPISY	52



Szanowni Państwo

W imieniu polskiej marki FortisGO zapraszamy do współpracy oraz sięgania po nasze produkty zarówno konsumentów indywidualnych jak i partnerów dystrybucyjnych poszukujących na swoje rynki produktów o wyjątkowych cechach konsumenckich.

Nasze produkty powstają głównie w oparciu o naturalne składniki co oznacza, że w żadnym z nich nie znajdziemy sztucznych aromatów czy barwników. Dodatkowo nie stosujemy składników o złej „sławie”, do których świat nauki miałby zastrzeżenia lub wątpliwości z punktu widzenia bezpieczeństwa zdrowotnego.

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

Choć nasze produkty ze względu na zaawansowanie technologiczne i „szlachetny” skład – a tym samym wyższy koszt produkcji – stawiają nas często w trudniejszej pozycji rynkowej w kontekście konkurencyjnej ceny, 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. Tylko takie połączenie oraz wybór najlepszych produktów gwarantuje nam, konsumentom, dobre zdrowie i kondycję na lata. Musimy przecież pamiętać, że poprzez swoje wybory już dziś pracujemy na stan naszego zdrowia za kilka i więcej lat.

Biznes to dla także narzędzie do realizacji celów wyższych. Z takim właśnie przekonaniem angażujemy się w pomoc i wsparcie dla młodych talentów, 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. Na przykładzie naszego flagowego produktu – odżywek białkowych – mogę powiedzieć, że dzięki dopracowaniu receptury stworzyliśmy białko, które nie ma żadnych obcych posmaków, z brakiem odczucia surowej wody, jest bez cukru, szybko się rozpuszcza bez efektu pienistości, a jego smak jest pełny od początku aż do samego końca. Nasza oferta suplementów liposomalnych to obecnie najwyższa forma biodostępności i wsparcie dla zdrowia. Dość powiedzieć, że obecnie cały przemysł farmaceutyczny czyni wiele, by w formy liposomalne „zamykać” leki.

Cały czas poszerzamy nasz asortyment o kolejne grupy produktów ku uciechu wiernych klientów, ale liczę, że stale będziemy też pozyskiwać nowych, świadomych 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 szczerzy 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 ARGEMA Poland Sp. z o.o.



DLACZEGO BIAŁKO TO KLUCZOWY MAKROSKŁADNIK W NASZEJ DIECIE ?

- BIAŁKO JEST WSPARCIEM DLA OSÓB Z CUKRZYCĄ I INSULINOODPORNOŚCIĄ.
- BIAŁKO W FORMIE ODŻYWKI TO SZYBKA PRZEKĄSKA, MOŻLIWOŚĆ ZROBIENIA BŁYSKAWICZNEGO NAPOJU LUB ZDROWY DODATKU DO OWSIANEK CZY DESERÓW.
- BIAŁKO BEZ DODATKU CUKRU TO ZDROWA ALTERNATYWA DLA AMATORÓW SŁODYCZY.

- Należy zwracać uwagę na właściwą podaż białka w diecie.
- Spożywajmy białko w dawce co najmniej 1,0-1,2 g/kg masy ciała.
- Osoby aktywne fizycznie powinny przyjmować co najmniej 1,5 g białka/kg masy ciała.
- Osoby po kontuzjach i w okresie rekonwalescencji powinny przyjmować białko w ilości 2,0-2,5g/ kg masy ciała.

Policz swoje indywidualne zapotrzebowanie na białko i sprawdź, ile protein na dobę dostarczasz organizmowi w posiłkach. Bez obaw! Twoje niedobory wypełni odżywka białkowa FortisGO!

Produkty FortisGO to świetne i wygodne uzupełnienie Twojej codziennej diety.





CO WYRÓŻNIA PRODUKTY BIAŁKOWE FORTISGO

PEŁNIA SMAKU BEZ ODCZUCIA SUROWEJ WODY

Wyrazisty początek smaku, "niewypłaszczony" środek i harmonijny, pełny finisz smakowy, do tego bez odczucia surowej wody co jest domeną produktów najwyższej jakości.

KRÓTKI SKŁAD I NATURALNE SKŁADNIKI WYSOKIEJ CZYSTOŚCI

W składzie naszych produktów nie ma składników balastowych, a o ich najwyższej jakości świadczy krótka lista składników – tylko niezbędne komponenty. Stosujemy naturalne aromaty i naturalne barwniki, nie używamy acesulfamu potasu i aspartamu.

BRAK POSMAKÓW OBCYCH

Brak posmaków obcych, chemicznych, metalicznych. Efekt – czysty deklarowany smak.

BŁYSKAWICZNA ROZPUSZCZALNOŚĆ BEZ PIENISTOŚCI I GRUDEK

3-4 potrząśnięcia shakera i gotowe. Nawet gdy będziemy mieszać łyżeczką, efekt będzie podobny. Natychmiastowa rozpuszczalność bez żadnych wad to jedna z cech wyróżniających nasze produkty na tle innych dostępnych produktów na rynku.

EFEKT "LEKKIEGO BRZUCHA" BEZ PROBLEMÓW GASTRYCZNYCH

Zauważysz różnicę już po pierwszym zastosowaniu odżywki. To efekt doboru czystych składników, które nie obciążają żołądka i szybko się przyswajają.

WYGODNE SASZETKI

Poręczna saszetka (porcja), zmieści się w kieszeni, plecaku czy damskiej torebce. Idealne i wygodne rozwiązanie na trening, wycieczkę czy wyprawę w góry.

Odżywka białkowa | CZEKOLADA

Whey Protein FortisGO o smaku czekolady deserowej to odżywka białkowa w wygodnych saszetkach, dostarczająca 23g wysokiej jakości białka serwowanego w porcji.

Zawiera starannie wyselekcjonowane kakao o właściwościach przeciwutleniających.

Wspomaga budowanie odporności, prawidłowe funkcjonowanie układu hormonalnego oraz jest pomocna w dietach redukcyjnych, stanowiąc alternatywę dla słodczy.

Nie zawiera cukru. W opakowaniu znajduje się 15 saszetek, a po połączeniu z wodą tworzy gładki, kremowy koktajl.



SKŁADNIKI: koncentrat białka serwatkowego instant z mleka, kakao, naturalny aromat czekolady, substancja zagęszczająca: guma ksantanowa, sól, substancja słodząca: sukraloza.

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 tłuszczone nasycone: including saturated fatty acids	2,0 g 1,2 g	
Węglowodany, w tym cukry: Carbohydrates of which: sugars	4,0 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



Odżywka białkowa | LICZI & GRANAT

Gotowy do spożycia napój proteinowy o smaku liczi i granatu, stworzony na bazie wysokiej jakości białka serwatkowego. Pozyskiwane w procesie ultra- i mikrofiltracji białko jest czyste, nie powoduje dyskomfortu żołądkowego.

Klienci potwierdzają, że po spożyciu naszych produktów nie występują odczyny alergiczne, które pojawiały się po spożyciu innych produktów.

Produkt jest przeznaczony dla osób aktywnych fizycznie oraz wszystkich, którzy świadomie i odpowiedzialnie podchodzą do kwestii zdrowego odżywiania. Wspiera regenerację, pomaga w budowaniu masy mięśniowej lub redukcji tkanki tłuszczowej.

Dostarcza kluczowych aminokwasów egzogennych, wspierając metabolizm i odporność. Napój szybko się rozpuszcza do konsystencji "smoothy", nie zawiera sacharozy i jest dostępny w opakowaniach zawierających 17 poręcznych saszetek.



SKŁADNIKI: koncentrat białka serwatkowego instant z mleka, naturalne aromaty liczi i granatu, substancja zagęszczająca: guma ksantanowa, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, sól, barwniki naturalne: karminy, antocyjany, substancja słodząca: sukraloza.

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 tłuszczone nasycone: including saturated fatty acids	1,3 g 0,8 g	
Węglowodany, w tym cukry: Carbohydrates of which: sugars	4,0 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



LACTOSE FREE

FORTIS PURE WHEY

FORTIS PURE WHEY to jeden składnik i nic poza tym. Białko w najczystszej postaci. W środku jest wyłącznie serwatka – bez aromatów, barwników i słodzików, bez laktozy. Neutralny smak niczego nie narzuca – Ty decydujesz, co z niej zrobisz: odżywczy koktajl, dodatek do śniadania albo białkowy akcent w gotowaniu i wypiekach.

Z myślą o osobach, które unikają laktozy i zbędnych dodatków, a białko chcą uzupełniać świadomie i różnorodnie. Polecane osobom z wrażliwym żołądkiem. Dobre rozwiązanie również wtedy, gdy chcesz dodać białka do potrawy, nie zmieniając jej smaku.

W składzie znajdziesz tylko instantyzowaną serwatkę WPC80. Bez dodatku cukru, bez słodzików, bez laktozy. Rozpuszcza się szybko w wodzie, mleku roślinnym czy ulubionym przepisie. Im krótszy skład, tym mniej niespodzianek.



LACTOSE FREE LACTOSE

LACTOSE FREE

LACTOSE FREE LACTOSE

SKŁADNIKI: koncentrat białka serwatkowego z mleka instanzowany (WHEYCO), BEZ LAKTOZY.

Wartość odżywcza		1 porcja / 30 g	
Nutritional value		per serving 30 g	
Wartość energetyczna		483 kJ	
Energy value		114 kcal	
Tłuszcz / Fats		1,92	
w tym kwasy tłuszczowe nasycone		/ 1,26	
including saturated fatty acids			
Węglowodany / Fats		0,87	
w tym cukry		/ 0,87	
Carbohydrates of which: sugars			
Białko		24,3 g	
Protein			
Laktoza		<0,03 g	
Lactose			
Sól		0,1 g	
Salt			
Zawartość w zalecanej porcji dziennej		2 porcje	3 porcje
Content in recommended daily dose		2 servings	3 servings
Białko		48,6 g	72,9 g
Protein			



Odżywka białkowa | WANILIA

FORTISGO o smaku waniliowym to wysokiej jakości białko serwatkowe w saszetkach, które wspomaga regenerację i budowę masy mięśniowej oraz redukcję tkanki tłuszczowej.

Jest to kluczowy składnik diety osób aktywnych fizycznie.

Regularna suplementacja białkiem po treningu jest niezbędna, aby zapobiec rozpadowi mięśni i utrzymać je w dobrej kondycji.

Produkt nie zawiera cukru (sacharozy), a w opakowaniu znajduje się 17 poręcznych saszetek, które łatwo zmieszczą się w torbie treningowej.



SKŁADNIKI: koncentrat białka serwatkowego z mleka, substancja zagęszczająca: guma ksantanowa, naturalne aromaty, sól, barwnik: karoten, substancja słodząca: sukraloza.

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 tłuszczone nasycone: including saturated fatty acids	1,6 g 1,0 g	
Węglowodany, w tym cukry: Carbohydrates of which: sugars	3,0 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 .



VEGAN

Odżywka białkowa | CZEKOLADA

Nasza wegańska odżywka o smaku czekoladowym, stworzona na bazie pełnowartościowego białka roślinnego, dostarcza aż 24g protein w jednej saszetce.

Jest przeznaczona dla osób aktywnych oraz wszystkich, którzy świadomie i odpowiedzialnie podchodzą do kwestii zdrowego odżywiania. Wspiera regenerację, pomaga w budowaniu masy mięśniowej lub redukcji tkanki tłuszczowej.

Jej smak pochodzi z dodatku kakao, będącego źródłem przeciwutleniaczy.

Produkt nie zawiera w sobie cukru, łatwo rozpuszcza się w wodzie, tworząc kremowy koktajl i jest dostępny w poręcznych opakowaniach po 17 saszetek.



VEGAN

SKŁADNIKI: Izolat białka sojowego (lecytyna sojowa), kakao, koncentrat białka ryżowego, naturalny aromat czekolady, sól, substancja słodząca: sukraloza.

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 tłuszczone nasycone: including saturated fatty acids	0,9 g 0,5 g	
Węglowodany, w tym cukry: Carbohydrates of which: sugars	1,0 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



VEGAN

Odżywka białkowa | PISTACJA

Hemp Protein Pistacja to wegańska odżywka białkowa, która dostarcza aż 22g pełnowartościowego białka roślinnego w 1 porcji. Prawdopodobnie największa porcja białka na rynku!

Zawiera wszystkie aminokwasy egzogenne oraz kwasy Omega-3 i Omega-6, które wspierają pracę układu krwionośnego, odporność i prawidłowe krzepnięcie krwi.

Jest to idealny wybór dla osób na diecie roślinnej, które chcą uzupełnić niedobory białka.

Białko konopne FortisGO zawiera ponadto naturalnie występujące elektrolity: Na, K, Mg oraz Ca. Idealnie sprawdzi się do spożycia po wysiłku, uzupełniając niedobory elektrolitów i regenerując mięśnie.

Duża dawka wapnia – aż 1,5g w porcji – będzie wsparciem w uzupełnieniu jego niedoborów i może przyczynić się do walki z osteoporozą.



VEGAN

SKŁADNIKI: Koncentrat białka z obłuszczonych nasion konopi w proszku, naturalny aromat pistacji z innymi naturalnymi aromatami, substancja zagęszczająca: guma ksantanowa, sól, substancja przeciwzbrylająca: dwutlenek krzemu, substancja słodząca: sukraloza.

Wartość odżywcza Nutritional value	1 porcja / 35 g per serving 35 g
Wartość energetyczna Energy value	506 kJ / 121 kcal
Tłuszcz / Fats, w tym kwasy tłuszczone nasycone: including saturated fatty acids	2,5 g 0,25 g
Węglowodany, w tym cukry: Carbohydrates of which: sugars	0,9 g 0,9 g
Białko Protein	22 g
Błonnik Fiber	3,3 g
Sód Sodium	0,4 g
Magnez Magnesium	0,3 g
Potas Potassium	0,96 g
Wapń Calcium	1,5 g



Collagen 300 Da PURE

Po 25. roku życia produkcja kolagenu w organizmie spada. Powoduje to pojawienie się zmarszczek i osłabienie stawów. Po 40. roku życia tracimy go nawet 1% rocznie.

COLLAGEN 300 Da PURE FORTIS to hydrolizowany, czysty kolagen rybi o neutralnym smaku oraz wyjątkowo niskiej masie cząsteczkowej. Małe peptydy z COLLAGEN 300 Da PURE FORTIS wchłaniają się w całości bezpośrednio do krwioobiegu.

To nasza przewaga nad preparatami zawierającymi duże cząsteczki (1000–5000 Da), które w przewodzie pokarmowym są trawione do pojedynczych aminokwasów.

Dzięki małym peptydom COLLAGEN 300 Da PURE FORTIS ma podwójne działanie: nie tylko dostarcza „cegiełek” niezbędnych do odbudowy, ale również stymuluje komórki do wznowienia i zwiększenia produkcji własnego kolagenu.



Collagen 300 Da PURE

Składniki **Ingredients**

Kolagen rybi hydrolizowany w formie dwupeptydu o masie cząsteczkowej max 300 Da (0,3 kDa) i neutralnym smaku.

Zalecane spożycie **Suggested use**

Zaleca się spożywanie 1 porcji produktu dziennie, najlepiej w trakcie posiłku lub bezpośrednio po nim.

Jedna porcja to 10 g, co odpowiada 3 miarkom. Aby przygotować napój, rozpuść porcję w 200 ml wody (uzyskasz neutralny smak) lub dla urozmaicenia w 200–250 ml soku. Idealnym wyborem będzie sok pomarańczowy, ponieważ jego standardowa porcja (200 ml) zawiera około 60–80 mg witaminy C, która jest kluczowa dla prawidłowej syntezy i przyswajalności kolagenu.

Opakowanie **Packing**

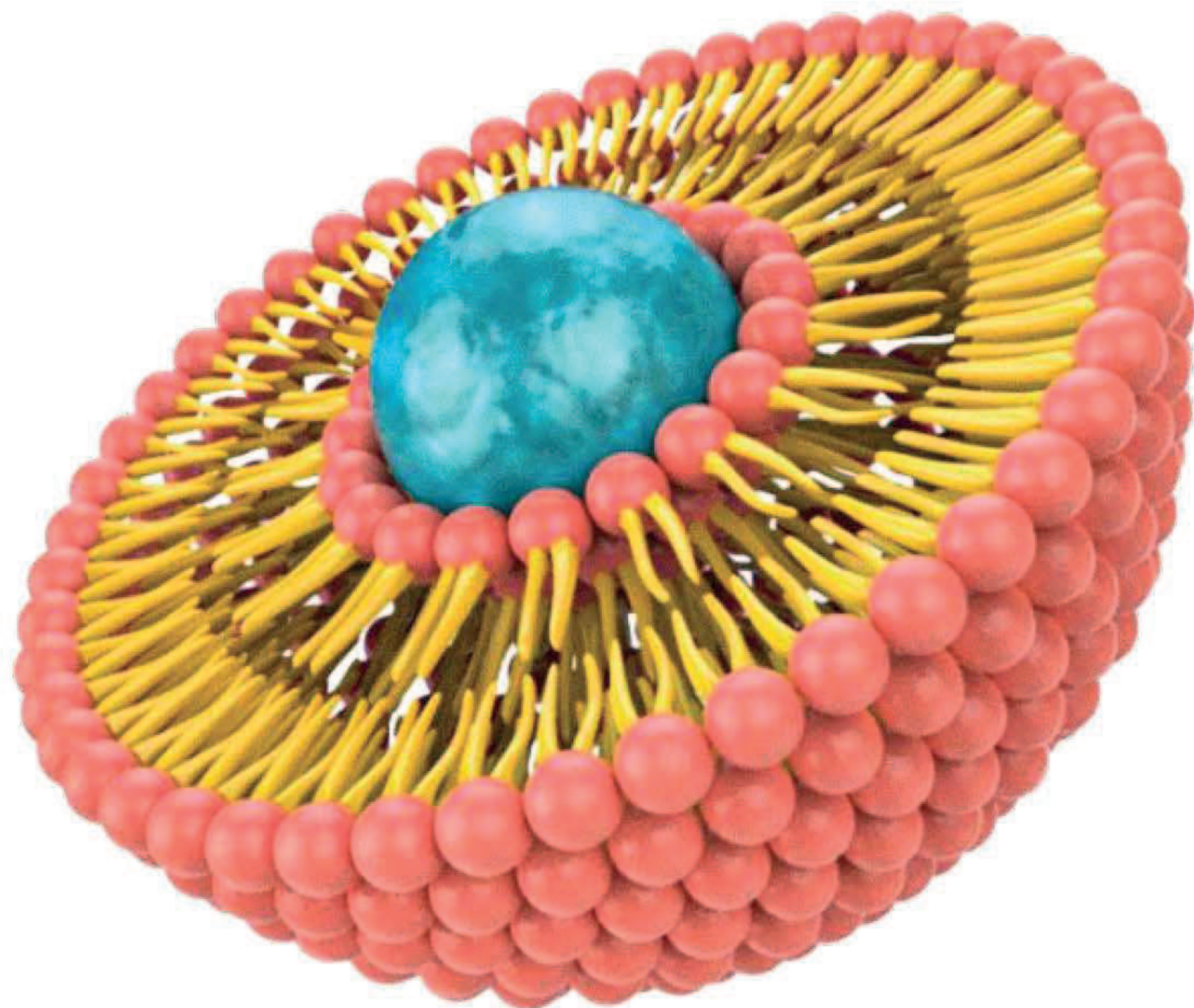
Słoik zawiera 30 porcji dziennych – po 10 g każda, odmierzanych miarką, masa netto wynosi 300g.

CO TO SĄ LIPOSOMY?

To mikroskopijne, kuliste pęcherzyki fosfolipidowe stabilne w wodzie i zawierające wewnątrz swojej struktury składnik suplementujący jak witamina C, magnez, glutation, czy omega-3.

Liposom w swojej strukturze składa się z fosfatydylocholiny i substancji suplementującej umieszczonej wewnątrz otoczki lipidowej.

Poniżej obraz – przekrój liposomu: fosfatydylocholina **kolor czerwony**; substancja suplementująca – **kolor zielony**.



DLACZEGO LIPOSOMY TO NAJLEPSZA FORMA SUPLEMENTACJI?



BLIŹNIACZA BUDOWA UŁATWIA WCHŁANIANIE KOMÓRKOWE

Liposom w swojej strukturze jest podobny do wielu komórek ciała ludzkiego. Zarówno otoczka liposomu jak i ludzkie błony komórkowe zbudowane są z tej samej substancji – fosfatydylocholiny. Po przetransportowaniu liposomów z jelit do komórek, w momencie kontaktu formy liposomalne traktowane są przez komórki jako formy bliźniacze i pożądane. Dlatego tak chętnie łączą się ze sobą. Nasze komórki przyjmują liposomy i doskonale wchłaniają ich zawartość.

REGENERACJA BŁON KOMÓRKOWYCH I WĄTROBY

Otoczka liposomu regeneruje uszkodzone błony komórkowe. Nadmiar fosfatydylocholiny liposomu transportowany jest do wątroby i dzięki temu ta może zostać poddana regeneracji jako organ odpowiedzialny za detoksykację naszego organizmu. Mamy efekt 3w1.

WYSOKA BIODOSTĘPNOŚĆ, WIĘKSZA EFEKTYWNOŚĆ

Efekt suplementacji zależy wprost od biodostępności, a nie wielkości dawki suplementującej. Forma liposomalna zapewnia wyższą przyswajalność niż inne formy. W tym przypadku mniej oznacza lepiej.

EFEKTYWNOŚĆ PORÓWNYWALNA Z WLEWAMI DOŻYLNymi

Suplementowanie formami liposomalnymi w zakresie efektywności porównywalne jest z wlewami dożylnymi i suplementują kilkadziesiąt razy lepiej niż formy zwykłe.

DZIAŁANIE PRZECIWMIAŹDŻYCOWE I OBNIŻENIE CHOLESTEROLU

Liposomy dzięki fosfatydylocholinie obniżają cholesterol, działają przeciwmiażdżycowo, przeciwutleniająco i chronią przed niedokrwieniem

FORTISGO: STABILNOŚĆ I CZYSTY SKŁAD

Liposomy od FortisGO są stabilne w całym okresie przechowalniczym, nie zawierają substancji balastowych i nie powstały przy użyciu alkoholu i innych chemikaliów, nie zawierają konserwantów.

Magnez LIPOSOMALNY

MAGNEZ jest pierwiastkiem niezbędnym dla wielu funkcji życiowych naszego organizmu.

Szczególnie osoby o wysokiej aktywności fizycznej powinny zadbać o wysoką podaż magnezu, ponieważ odpowiada on za przewodnictwo nerwowe i skurcze mięśni podczas treningu. W efekcie, podczas wysiłku fizycznego, następuje jego duża utrata w organizmie.

Dodatkowo stres i ciągły kontakt światła niebieskiego ekranów inicjuje duże niedobory magnezu, co wpływa na obniżenie jakości snu i regeneracji.

Dlatego warto zwrócić szczególną uwagę na wysoki poziom przyswajalności magnezu z suplementów. Zaletą formy liposomalnej od FortisGO jest to, że nie zawiera żadnych substancji balastowych, które mogą obciążać wątrobę i podrażniać żołądek.



Magnez LIPOSOMALNY

Składniki Ingredients

Cytrynian magnezu 300 mg (45 mg magnezu, 12% RWS*), fosfatydylocholina 275 mg (z lecytyny słonecznikowej), kapsułka (hydroksypropylometylceluloza).

Zalecane spożycie Suggested use

Dorośli 2 kapsułki dziennie tj. 90 mg magnezu (1 kapsułka to 45 mg magnezu). Należy przyjmować najlepiej w trakcie posiłku popijając wodą. Kapsułkę można także otworzyć i spożyć zawartość kapsułki dodając do posiłku lub napoju.

Nie należy przekraczać zalecanej porcji dziennej w ciągu dnia. Nie stosować w przypadku uczulenia na którykolwiek składnik suplementu. Suplement diety nie może być stosowany jako substytut zróżnicowanej diety. Kobiety w ciąży przed zastosowaniem suplementu powinny zasięgnąć porady lekarza.

Opakowanie Packing

Słoik z ciemnego szkła amber, wewnątrz 60 kapsułek, masa netto 40g.

Witamina C LIPOSOMALNA

Witamina C wspiera prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego, także w trakcie i po intensywnym wysiłku fizycznym oraz chroni komórki przed stresem oksydacyjnym.

Przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia, utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego i wspiera układ nerwowy.

Jest też kluczowa dla produkcji kolagenu, zapewniając zdrowie naczyń krwionośnych, kości, skóry i dziąseł, a ponadto zwiększa przyswajanie żelaza i pomaga w regeneracji witaminy E.



Witamina C LIPOSOMALNA

Składniki Ingredients

Kwas L-askorbinowy (witamina C) 300 mg, fosfatydylocholina 130 mg (z lecytyny słonecznikowej), kapsułka (hydroksypropylometyloceluloza).

Zalecane spożycie Suggested use

Dorośli 2 kapsułki dziennie razem 600 mg wit.C (1 kapsułka to 300 mg witaminy C, 375% RWS*). Należy przyjmować w trakcie posiłku popijając wodą. Kapsułkę można także otworzyć i spożyć zawartość kapsułki dodając do posiłku lub napoju.

Nie należy przekraczać zalecanej porcji dziennej w ciągu dnia. Nie stosować w przypadku uczulenia na którykolwiek składnik suplementu. Suplement diety nie może być stosowany jako substytut zróżnicowanej diety. Kobiety w ciąży przed zastosowaniem suplementu powinny zasięgnąć porady lekarza.

Opakowanie Packing

Słoik z ciemnego szkła amber, wewnątrz 60 kapsułek, masa netto 30g.

VEGAN

Omega-3 LIPOSOMALNA

Kwasy tłuszczowe OMEGA-3 (EPA+DHA) to niezbędne tłuszcze, które odgrywają kluczową rolę w organizmie, przyczyniając się do prawidłowego funkcjonowania serca, mózgu i wzroku.

Mają silne działanie przeciwzapalne, wspierają odporność oraz mogą łagodzić objawy depresji i poprawiać funkcje poznawcze.

Nasz organizm produkuje je w niewystarczającej ilości, a współczesna dieta często prowadzi do szkodliwej nadwyżki kwasów Omega-6.

Ta nierównowaga sprawia, że suplementacja jest kluczowa dla niwelowania niedoborów i walki ze stanami zapalnymi.



VEGAN

Omega-3 LIPOSOMALNA

Składniki Ingredients

Olej z alg morskich (EPA+DHA), dekstryna z tapioki, substancja glazurująca hydroksypropylometyloceluloza, fosfolipidy (z lecytyny słonecznikowej), barwnik naturalny chlorofiliny.

Zalecane spożycie Suggested use

Dorośli 2 kapsułki dziennie tj. 250 mg EPA+DHA (1 kapsułka to 125 mg EPA+DHA) w trakcie posiłku popijając wodą. Kapsułkę można otworzyć i spożyć dodając do posiłku, napoju.

Nie należy przekraczać zalecanej porcji dziennej w ciągu dnia. Nie stosować w przypadku uczulenia na którykolwiek składnik suplementu. Suplement diety nie może być stosowany jako substytut zróżnicowanej diety. Kobiety w ciąży przed zastosowaniem suplementu powinny zasięgnąć porady lekarza.

Opakowanie Packing

Słoik z ciemnego szkła amber, wewnątrz 60 kapsułek, masa netto 28g.

L-Glutation LIPOSOMALNY

L-Glutation jest najważniejszym antyoksydantem organizmu, chroniącym komórki przed uszkodzeniami oraz stresem oksydacyjnym i spowalnia procesy starzenia.

Wzmacnia odporność przez wspieranie limfocytów, a także odgrywa kluczową rolę w detoksykacji.

Jego właściwości przeciwzapalne i neuroprotekcyjne pomagają chronić przed chorobami neurodegeneracyjnymi.

Ponadto wspiera regenerację i ogranicza zmęczenie mięśni u sportowców oraz poprawia elastyczność skóry, wpływając na jej młodszy wygląd.



L-Glutation LIPOSOMALNY

Składniki **Ingredients**

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

Zalecane spożycie **Suggested use**

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.

Nie należy przekraczać zalecanej porcji dziennej w ciągu dnia. Nie stosować w przypadku uczulenia na którykolwiek składnik suplementu. Suplement diety nie może być stosowany jako substytut zróżnicowanej diety. Kobiety w ciąży przed zastosowaniem suplementu powinny zasięgnąć porady lekarza.

Opakowanie **Packing**

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

Laktoferyna 95%

Laktoferyna to kluczowe białko obecne w mleku, stanowiące pierwszą linię obrony organizmu.

Posiada szerokie właściwości antybakteryjne i przeciwgrzybicze. Poprawia podaż żelaza w organizmie.

Wykazuje też silne działanie przeciwwirusowe, blokując wnikanie wirusów, takich jak wirusy opryszczki czy COVID-19, do komórek i hamując ich replikację.

Jako modulator układu odpornościowego, reguluje stany zapalne, chroniąc tkanki.

Badania wskazują również na jej potencjał przeciwnowotworowy.



Laktoferyna 95%

Składniki Ingredients

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

Zalecane spożycie Suggested use

Zalecana dzienna porcja dla dorosłych to jedna kapsułka (250 mg laktoferyny).

Nie należy przekraczać zalecanej porcji, pamiętając, że suplement diety nie może zastępować zróżnicowanej diety.

Nie spożywać dołączonej saszetki z pochłaniaczem wilgoci.

Opakowanie Packing

Opakowanie 30 kapsułek i zawiera 30 dziennych porcji.

Reco-Power

Jeśli szukasz produktu, który pomoże Ci zregenerować się po intensywnym wysiłku fizycznym, nie szukaj dalej – weź RECO-POWER!

Nasza unikalna formuła pomaga przyspieszyć regenerację i usprawnić metabolizm mitochondrialny, dzięki czemu możesz szybko wrócić do swoich treningów.

Reco-Power intensyfikuje również oddychanie tlenowe, dzięki czemu możesz odczuć korzyści zarówno w trakcie, jak i po treningu. Efekt – brak zakwasów następnego dnia.

Reco-Power jest szczególnie doceniany przez sportowców na kilkudniowych zawodach i wieloetapowych zmaganiach, kiedy każdy dzień to duży wysiłek i wymaga 100% dyspozycji.

RECO-POWER może być także wsparciem w poprawie jakości życia osób zmagających się z fibromialgią.



Reco-Power

Składniki Ingredients

Białko jaja kurzego, kwas laurynowy, krzemionka, koenzym Q10 (ubichinon), olej z nasion Chia, wodorotlenek wapnia, oliwa z oliwek, inulina, ekstrakt pomarańczy (Citrus sinensis), D-alfa tokoferol (witamina E).

Zalecane spożycie Suggested use

Zalecane spożycie to 2 kapsułki dziennie (jedna rano i jedna wieczorem), popijając wodą. W dniach intensywnego wysiłku dawkę można zwiększyć maksymalnie do 4 kapsułek, przyjmując 2 na 30-45 minut przed aktywnością i 2 po jej zakończeniu.

Nie należy przekraczać zalecanej porcji dziennej. Suplement diety nie może zastępować zróżnicowanej diety i nie powinien być stosowany w przypadku uczulenia na którykolwiek składnik. Kobiety w ciąży przed zastosowaniem produktu powinny zasięgnąć porady lekarza.

Opakowanie Packing

Słoik tworzywa sztucznego z przeznaczeniem do suplementów, wewnątrz 60 kapsułek, masa netto 33,4g.

BOOSTER 10000 | MALINA-ŻURAWINA / CYTRYNA

BOOSTER 10000 to suplement przedtreningowy z 6 aktywnymi składnikami, który stanowi niezbędne wsparcie dla wysoko-efektywnego treningu u wyczynowych sportowców i amatorów.

Jest przeznaczony dla osób uprawiających sporty siłowe, wytrzymałościowe lub siłowo-wytrzymałościowe.

Stworzony na bazie naturalnych barwników i aromatów, nie zawiera składników balastowych, a jego smak jest wyjątkowy.

Suplement zawiera maksymalny, dopuszczalny prawem udział składników aktywnych.



BOOSTER 10000 | MALINA-ŻURAWINA / CYTRYNA

Składniki czynne Active Ingredients	1 porcja / 1l g Amount per serving 1l g
Jabłczan kreatyny / tri-creatine malate (TCM) w tym kreatyna / including creatine	4,0 g 3,0 g
L-cytrulina L-citruline	3,0 g
BCAA	1,6 g
Beta-alanina Betaalanine	800 mg
Tauryna Taurine	400 mg
Kofeina naturalna Caffeine natural	200 mg

Zalecane spożycie Suggested use

Stosować 1 porcję dziennie. Jedna porcja to 1l g produktu. Pobierz 2 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.

Jeżeli gustujesz w produktach mniej słodkich możesz z powodzeniem zwiększyć ilość wody i rozpuścić w 300 ml wody lub większej zawartości wody wg uznania bez ryzyka utraty walorów smakowych.

KREATYNA TCM 4000GF | CM 3000 MALINA-ŻURAWINA / CYTRYNA / GREJPFRT

CREATINE TCM 4000 FORTIS to suplement w formie stabilnego jabłczanu trójkreatyny, który aktywuje się po dotarciu do mięśni i jest dostępny w smakach cytrynowym, oraz malinowo-żurawinowym.

CREATINE MONO CM3000 to kreatyna o smaku czerwonego grejpfruta w postaci popularnego monohydratu. Oba produkty bazują na naturalnych aromatach i barwnikach, a smak słodki można korygować do własnych upodobań rozpuszczając je opcjonalnie w większej ilości wody.

Kreatyna, jako nieodzowny suplement, uzupełnia energię, zwiększa siłę mięśni, wydajność i wytrzymałość. Jej działanie wybiega jednak poza sport, ponieważ poprawia również funkcje poznawcze, zmniejsza ryzyko chorób otępiennych i wspiera pojemność energetyczną mózgu.



KREATYNA TCM 4000F/4000GF | CM 3000
MALINA-ŻURAWINA / CYTRYNA / GREJPFRT

Zalecane spożycie Suggested use

Stosować 1 porcję dziennie. Jedna porcja to 4.5 g produktu.

Pobierz jedną miarkę i rozpuść w 200 ml wody.

Spożywaj w dni treningowe jedna porcja bezpośrednio przed treningiem, w dni nie treningowe jedna porcja rano po przebudzeniu.

Nie należy przekraczać zalecanej porcji dziennej w ciągu dnia. Nie stosować w przypadku uczulenia na którykolwiek składnik suplementu. Suplement diety nie może być stosowany jako substytut zróżnicowanej diety. Kobiety w ciąży przed zastosowaniem suplementu powinny zasięgnąć porady lekarza.

CARBO | POMARAŃCZA / CYTRYNA

CARBO FORTIS PRO to wysoko węglowodanowy napój w proszku, dostępny w orzeźwiających smakach cytrynowym i pomarańczowym.

Wzbogacony jest o kluczowe elektrolity, w tym wysoko przyswajalny magnez. W zależności od przygotowania, z jednej porcji (2 miarki) uzyskujemy napój izotoniczny, a z połowy porcji (1 miarka) – hipotoniczny.

Produkt jest przeznaczony dla aktywnych fizycznie dorosłych, do stosowania podczas długich (powyżej 60 minut) lub bardzo intensywnych treningów. 1 porcja to aż 70g czystych węglowodanów.

Dzięki zaawansowanej mieszance węglowodanów (dekstryny, maltodekstryny, glukoza), napój skutecznie odbudowuje zapasy glikogenu, zwiększa wytrzymałość i przyspiesza regenerację, nie obciążając przy tym żołądka. Został skomponowany na bazie naturalnych aromatów i barwników.



CARBO | POMARAŃCZA / CYTRYNA

Zalecane spożycie Suggested use

Odmierzoną porcję 75g (2 miarki) wsypać do shakera lub bidonu, dodać 500 ml wody. Wymieszać do całkowitego rozpuszczenia. Osmolalność tak przygotowanego napoju stanowi równoważność płynów ustrojowych i została oznaczona w porcji 75g/500 ml wody na poziomie 287 mOsm/kg H₂O. Jeżeli Twoje zapotrzebowanie kaloryczne jest mniejsze aniżeli zapewnia 1 porcja możesz przygotować napój z połowy porcji tj. 1 miarka/500g wody. CARBO możesz również sporządzić w formie płynnego żelu – rozpuszczając 75g w 78-100 ml wody.

Kumulowanie energii:

na 2-3 dni przed zawodami wypić 1-2 porcje w ciągu dnia pomiędzy posiłkami.
Każda porcja rozpuszczona w 500 ml wody.

Trening/zawody drużynowe:

1 porcję rozpuścić w 500 ml wody. Na czas wielogodzinnego wysiłku stosować jedną porcję na 1 godz.

Sporty drużynowe:

wypić 1 porcję dzień przed meczem, a podczas wysiłku 1 porcję 75g wymieszać w 500 ml wody i wypić podczas zawodów.

Regeneracja po treningu/zawodach:

1 porcję rozpuścić w 500 ml wody. Wypić, uzupełnić niedobory po wysiłku.

ZOSTAŃ PARTNEREM FORTISGO JUŻ DZIŚ!

Rozwijaj swój biznes z marką suplementów premium, której zaufali sportowcy i trenerzy w całej Polsce.

Oferta firmy skierowana jest do osób dbających o zdrowie, ludzi aktywnych oraz osób profesjonalnie zajmujących się sportem.

Dla nich stworzyliśmy suplementy diety o wysokiej biodostępności i skuteczności oraz wyjątkowych walorach sensorycznych.

**ZAPRASZAMY
DO WSPÓŁPRACY**



**SIŁOWNIE
I KLUBY FINTESS**



**TRENERÓW
PERSONALNYCH**



**SKŁEPY ZE ZDROWĄ
ŻYWNOSCIĄ**

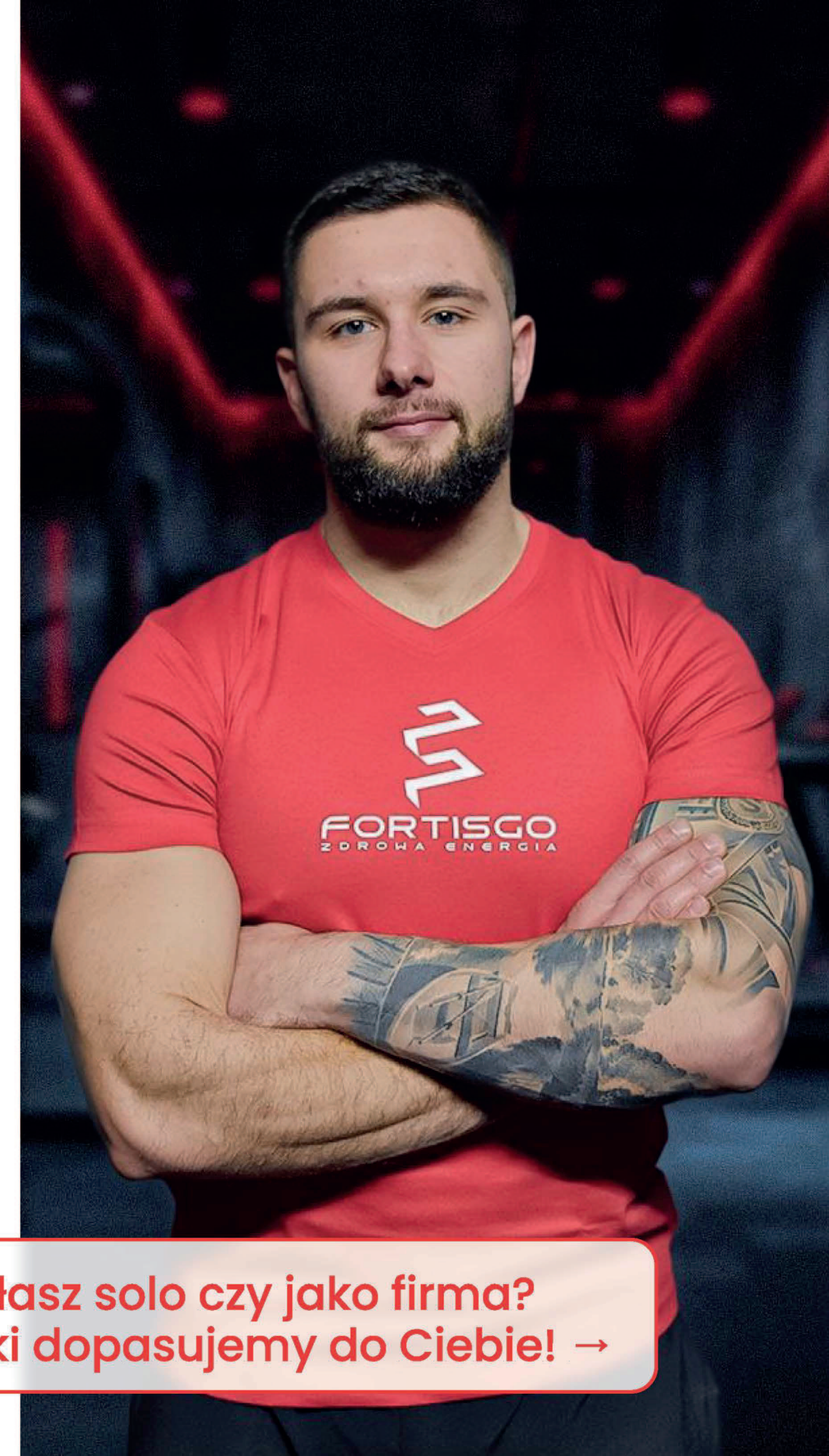


APTEKI



**DYSTRYBUTORÓW
SUPLEMENTÓW**

**Działasz solo czy jako firma?
Warunki dopasujemy do Ciebie! →**





CO ZYSKUJESZ?

PRODUKTY, KTÓRE SIĘ SPRZEDAJĄ

Polska jakość premium, sprawdzone składniki, potwierdzona skuteczność, marka rozpoznawalna wśród aktywnych klientów.

KONKURENCYJNE MARŻE

Atrakcyjny system rabatów przy regularnych zamówieniach.

SZKOLENIA I WSPARCIE MERYTORYCZNE

Nasi specjaliści przeszkolą Ciebie i Twój zespół z produktów, składów i zastosowań. Stacjonarnie lub online.

WSPARCIE SPRZEDAŻY

Bezpłatne próbki, materiały POS.

DEDYKOWANĄ PLATFORMĘ B2B

Szybkie zamówienia, dostęp do promocji i nowości.

Masz pytania?

Odezwij się – porozmawiajmy, co możemy razem zrobić.
Jesteśmy otwarci na każdą formę współpracy.

+48 570 019 616

NASI AMBASADORZY

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.

dr RÓŻA GUMIENNA

Zawodniczka MMA

Białko od FortisGO, pod kątem składu i wyjątkowego smaku, jest najlepszym, jakie kiedykolwiek miałem okazję suplementować.

W dodatku wszystko jest podzielone i zapakowane w mniejsze porcje.

Saszetka białka to świetna propozycja dla osób, które chcą zabrać ją do pracy jako alternatywę dla tradycyjnego lunchu i w prosty, szybki sposób przygotować zdrowy i lekki posiłek.

FortisGO to nie tylko suplementy. To również wspaniali ludzie, którzy wkładają całe serce, żeby dostarczyć Wam najlepszy produkt na rynku!

JAKUB ROSIŃSKI

Triathlonista, Trener personalny

NASI AMBASADORZY

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.

PRZEMYSŁAW SALETA

Sportowiec, trener, bokser

Produkty FortisGO towarzyszą mi w trakcie treningów i zawodów.

Odżywki białkowe oraz Reco-Power przyspieszają moją regenerację.

W czasie długiej oraz intensywnej sesji kolarskiej świetnie sprawdza się Booster 10000.

Zawsze wybieram produkty o najwyższej jakości, **a produkty od FortisGO mi to gwarantują.**

ŁUKASZ KALASZCZYŃSKI

Triathlonista

NASI AMBASADORZY

Białko od FortisGO od razu przypadło nam do gustu – doskonały skład, bez chemicznych polepszaczy i fajne smaki.

Jego dużą zaletą jest 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 podchodziliśmy do tematu, jednak okazał się on bardzo miłym zaskoczeniem. 2 kapsułki przed biegiem, 2 po biegu – efekt był naprawdę znakomity, nie odczuwaliśmy żadnych bólów 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 tzw. szybkościowym na torze przeszkód OCRGym oraz wygrał zawody OCR.



WATAHA

Drużyna biegów przeszkodowych (OCR)

WSPIERAMY & POMAGAMY



HUBERT JABŁOŃSKI (2006)

Żużlowiec, Unia Leszno



KAROLINA GOŁDA (2006)

Tenisistka

7

TRIKÓW JAK ŁATWO ZACZAĆ DBAĆ O ZDROWE NAWYKI



BIAŁKO

Suplementy białkowe FortisGO, skomponowane z naturalnych surowców, są produktami wysoko przyswajalnymi.

Układ odpornościowy potrzebuje właściwych składników, a spożywanie wysokiej jakości białka wspiera rozwój limfocytów, które wytwarzają przeciwciała (również zbudowane z białek).

Białko jest też niezbędne w rekonwalescencji, a nawet zaleca się wtedy jego spożycie do 2g na kilogram masy ciała dziennie. Nie ulega więc wątpliwości, że do prawidłowej walki z zagrożeniami i kontuzjami nasz organizm potrzebuje diety bogatej w białko. Odpowiednie białko wspiera Twoje zdrowie. FortisGo – no to GO!

2



PLANOWANIE

Określ porę w ciągu dnia, w której wykonasz kilka prostych ćwiczeń takich jak przysiady czy skłony.

Jeżeli możesz, rób krótkie przerwy w obowiązkach.

Im częściej będziesz ćwiczyć, tym szybciej wejdzie Ci to w nawyk.

3



RUCH

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.

Pobudza to krążenie i uchroni mięśnie przed zastaniem.

Siedzący tryb życia sprzyja odkładaniu się kilogramów, więc warto czasem odejść od biurka.

4

ĆWICZENIA

Zastanów się, 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. Wybierz dyscyplinę, która sprawi Ci najwięcej przyjemności i uprawiaj ją chociaż kilka minut dziennie.

Ruch to zawsze Twój sojusznik. Dlatego zacznij od prostych rzeczy. W drodze do/z pracy wysiądź przystanek wcześniej, a pozostałą część trasy pokonaj spacerem lub szybszym marszem. Po krótkim czasie przekonasz się, jak małe rzeczy potrafią dać duży i wymierny dla Twojego zdrowia efekt.

5

REGULARNE JEDZENIE

W szybkim tempie życia, zamiast niezdrowych przekąsek, fast foodów czy batonów, które mogą prowadzić do otyłości i cukrzycy, lepszą alternatywą są owoce lub zdrowe odżywki białkowe FortisGO.

Przygotowanie odżywczego koktajlu jest równie szybkie jak zakup batonika – wystarczy dodać wody i wymieszać.

Taki koktajl FortisGO nie tylko zapewnia energię i uczucie sytości, ale również skutecznie nawadnia organizm.

6

NAWODNIENIE

Dorosły człowiek powinien wypijać dziennie 30 ml wody na każdy kilogram masy ciała. Odpowiednie nawodnienie jest niezbędne w procesach komórkowych tj. utrzymania zdrowia i prawidłowej formy.

Ograniczaj słodkie napoje, które dostarczą Ci co najmniej 20-25g cukru w 250 ml napoju. Zamiast tego wybierz zdrową i smaczną alternatywę.

Koktajl białkowy przygotowany na wodzie z odżywki FortisGO nawadnia tak samo dobrze, a jednocześnie masz pewność, że za jego doskonałym smakiem stoją naturalne składniki bez nadmiaru cukru.

7

ZDROWE NAWYKI

Każdy wielki sportowiec kiedyś zaczynał od prostych ćwiczeń. Nikt nie wymaga od nas przebiegnięcia maratonu na początku naszej przygody z aktywnością fizyczną. W tym okresie, kiedy większy wysiłek jest dla nas problemem, wystarczy kilkaset metrów marszu lub naprzemiennie marszu i biegu.

Codzienne ćwiczenia szybko wchodzą w nawyk. Bo przecież każde wielkie wyzwanie sportowe zaczyna się od pierwszego kroku. A błędy? Kto ich nie popełnia! Grunt to wyciągać wnioski i robić swoje. Efekty przyjdą same – poprawa formy i zdrowia oraz więcej siły na każdy dzień – dostownie i w przerośni.

Jogurt z odżywką białkową FortisGO Wanilia, płatkami owsianymi i truskawkami

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.





Mus czekoladowy z tofu, odżywką białkową FortisGO Czekoladową i nasionami chia

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.

Owsianka z odżywką białkową FortisGO Liczi z granatem, owocami i orzechami nerkowca

Przepis na 1 porcję

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.



Koktajl białkowy na bazie odżywki FortisGO Wanilia z mlekiem i truskawkami

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:

Połącz wszystko w blenderze i miksuj na gładką masę.

Gotowe w minutę!





ZAMÓW JUŻ DZIŚ

☎ +48 (71) 38 89 350

☎ +48 570 019 616

☎ +48 570 616 170

✉ fortisgo@fortisgo.com

🌐 www.fortisgo.com