

ROUBAIX



@NutricionGeo



@GeoNutricionProfesional



@GeoNutricionProfesional



Bebida de recuperación y reposición especialmente diseñada para conseguir una recuperación óptima post-entrenamiento y post-competición, aporta carbohidratos, proteínas de alto valor biológico, aminoácidos ramificados y sales minerales.

24g
CARBOS
RÁPIDOS + LENTOS

9,2g
PROTEÍNAS

1g **BCAA**

En los estudios científicos, guías y consensos de nutrición deportiva se recomienda ingerir en post entrenamiento o en post competición 3 - 4 veces más cantidad de carbohidratos que de proteínas, esta combinación optimiza la *recuperación de los depósitos de glucógeno y de las fibras musculares* ⁽¹⁾⁽²⁾. GEO ROUBAIX aporta 24g de hidratos de carbono y 9,2g de proteínas de alto valor biológico (ratio 3:1). Además cada dosis de recuperador aporta 1g de aminoácidos ramificados (BCAA, 2:1:1 Leucina : Isoleucina : Valina).

Cómo recuperador: GEO ROUBAIX debe ingerirse en la hora posterior a la finalización de la actividad física (500ml por hora) ayudando a reponer el glucógeno muscular, fibras musculares y reponiendo agua y sales minerales (470 mg de sodio por dosis) que ayudan a re-hidratar y a reponer electrolitos.

La ingesta de proteínas dentro del entrenamiento o competición mejora el estatus proteico general (pool de proteínas y recambio de nitrógeno) y ayuda al deportista a cubrir sus necesidades diarias de proteínas que no suelen cubrirse en pruebas de ultrafondo⁽³⁾.

Cómo bebida de reposición: la toma de GEO ROUBAIX en las horas centrales en pruebas de ultrafondo (6 - 8 horas de competición/entrenamiento en adelante) ayuda a cubrir las necesidades proteicas sin producir molestias gastrointestinales, aporta una cantidad importante de carbohidratos y de sales minerales, necesarias para el rendimiento deportivo, una dosis de GEO ROUBAIX en las horas centrales de las pruebas de ultrafondo⁽⁴⁾⁽⁵⁾.

PARÁMETRO	GRAMOS DOSIS (40g)	POR 100g
Energía (KCal/Kj)	135/533,4	337,5/1328
Hidratos de carbono(g)	24	60
de los cuales azúcares (g)	<0,5	<1,25
Proteínas (g)	9,2	23
Grasas (g)	<0,2	<0,5
BCAAs (mg)	1	2,5

Ingredientes: Amilopectina (*sulfitos*), aislado de proteína de suero (*lactosa, soja*), citrato de magnesio, aminoácidos ramificados 2:1:1 (L-leucina, L-isoleucina, L-valina), citrato trisódico, zumo concentrado en polvo de limón, aroma natural de limón, ácido cítrico, fosfato dipotásico, cloruro sódico, mix enzimas digestivas (amilasa, celulasa, lipasa, proteasa, lactasa), mix vitaminas grupo B (tiamina, niacina, vitamina B6, biotina, ácido pantoténico), sílice (antiapelmazante), sucralosa (edulcorante), bromelaina, papaina (*sulfitos*), sodio.

Modo de empleo: disolver 40g (3 cacitos de 25ml) de producto en 500 ml, agitar, se recomienda tomar fresca.

Sabor: Fresa o limón

Formato: Bote 1kg.

mas información
www.geonutricion.es
contacto:
info@geonutricion.es



GEO se ha creado para satisfacer las necesidades de los deportistas que **busquen rendimiento** en los deportes de resistencia. **Fórmulas eficientes** basadas en la vanguardia de los estudios sobre suplementación deportiva. Utilizamos **las mejores materias primas**. Productos **testeados por deportistas de élite** tanto en laboratorio como en competición. **Productos de máxima eficiencia**. Materias los más naturales posible.



@NutricionGeo



@GeoNutricionProfesional



@GeoNutricionProfesional

- (1) **International society of sports nutrition position stand: nutrient timing.** Kerksick CM, Arent S, Schoenfeld BJ, Stout JR, Campbell B, Wilborn CD, Taylor L, Kalman D, Smith-Ryan AE, Kreider RB, Willoughby D, Arciero PJ, VanDusseldorp TA, Ormsbee MJ, Wildman R, Greenwood M, Ziegenfuss TN, Aragon AA, Antonio J. J Int Soc Sports Nutr. 2017 Aug 29;14:33.
- (2) **International Association of Athletics Federations Consensus Statement 2019: Nutrition for Athletics.** Burke LM, Castell LM, Casa DJ, Close GL, Costa RJS, Desbrow B, Halson SL, Lis DM, Melin AK, Peeling P, Saunders PU, Slater GJ, Sygo J, Witard OC, Bermon S, Stellingwerff T. Int J Sport Nutr Exerc Metab. 2019 Mar 1;29(2):73-84.
- (3) **Combined ingestion of protein and carbohydrate improves protein balance during ultra-endurance exercise.** Koopman R, Pannemans DL, Jeukendrup AE, Gijsen AP, Senden JM, Halliday D, Saris WH, van Loon LJ, Wagenmakers AJ. Am J Physiol Endocrinol Metab. 2004 Oct;287(4):E712-20.
- (4) **Periodized Nutrition for Athletes.** Jeukendrup AE. Sports Med. 2017 Mar;47(Suppl 1):51-63.
- (5) **A Framework for Periodized Nutrition for Athletics.** Stellingwerff T, Morton JP, Burke LM. Int J Sport Nutr Exerc Metab. 2019 Mar 1;29(2):141-151.

Más información
www.geonutricion.es
Contacto:
info@geonutrición.es