

FAST RECOVERY

LARANJA

1.0 KG QUANTIDADE LÍQUIDA

SUPLEMENTO ALIMENTAR QUE CONTÉM AÇÚCAR E EDULCORANTES

FAST RECOVERY

NARANJA

1.0 KG CANTIDAD NETA

COMPLEMENTO ALIMENTICIO QUE CONTIENE AZÚCAR Y EDULCORANTES

FAST RECOVERY

ORANGE

1.0 KG NET QUANTITY

FOOD SUPPLEMENT WHICH CONTAINS SUGAR AND SWEETENERS

FAST RECOVERY GOLDNUTRITION® é uma bebida de última geração, com um alto teor de proteínas de alto valor biológico e rápida absorção, combinadas com aminoácidos de cadeia ramificada (BCAAs) e hidratos de carbono de alto índice glicémico (absorção rápida), com baixos níveis de gordura.

FAST RECOVERY GOLDNUTRITION® contém ainda um alto teor de Vitaminas A, C, E, B6 e B12, Tiamina, Riboflavina, Niacina, Ácido Pantoténico, Biotina, Ácido Fólico e Magnésio, sendo também uma fonte de Cálcio, Cloreto e Zinco.

As proteínas contribuem para a manutenção da massa muscular, enquanto o Magnésio tem um papel para a síntese normal das proteínas e a Vitamina B6 participa no normal metabolismo das proteínas e do glicogénio. Da mesma forma, as Vitaminas C, B6, B12, o Ácido Pantoténico, o Ácido fólico, a Riboflavina, a Niacina e o Magnésio ajudam na redução do cansaço e da fadiga e o Cálcio e o Magnésio participam no normal funcionamento muscular. Por outro lado, a Vitamina C contribui para o normal funcionamento do sistema imunitário durante e após o exercício físico intenso. A Riboflavina, as Vitaminas E e C e o Zinco contribuem para a proteção das células contra as oxidações indesejáveis, tendo por isso um efeito antioxidante.

Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado e de um modo de vida saudável.

SEM ASPARTAME!

FAST RECOVERY GOLDNUTRITION® es una bebida de última generación, con un alto contenido de proteínas de alto valor biológico y rápida absorción, combinadas con aminoácidos de cadena ramificada (BCAA's) e hidratos de carbono de absorción rápida, con un bajo contenido de grasa.

FAST RECOVERY GOLDNUTRITION® presenta además, un alto contenido de Vitaminas A, C, E, B6 y B12, Tiamina, Riboflavina, Niacina, Ácido Pantoténico y Ácido Fólico, siendo también fuente de Calcio, Cloro y Zinc.

Las Proteínas contribuyen a conservar la masa muscular, mientras el Magnesio contribuye a la síntesis proteínica normal y la Vitamina B6 contribuye al metabolismo normal de las proteínas e del glucógeno. De igual forma, las Vitaminas C, B6 y B12, el Ácido Pantoténico, el Ácido fólico, la Riboflavina, la Niacina e el Magnesio ayudan a disminuir el cansancio y la fatiga e el Calcio y el Magnesio contribuyen al funcionamiento normal de los músculos. Por otro lado, la Vitamina C contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunitario durante el ejercicio físico intenso y después de este. La Riboflavina, las Vitaminas E y C y el Zinc contribuyen a la protección de las células frente al daño oxidativo, ejerciendo un efecto antioxidante.

Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustitutos de una dieta variada y equilibrada y de un estilo de vida saludable.

ASPARTAME FREE!

FAST RECOVERY GOLDNUTRITION® is a next generation drink, containing high proteins, with a high absorption rate and biological value, branched chain amino acids (BCAA's), high index carbohydrates and a low fat content.

FAST RECOVERY GOLDNUTRITION® has high A, C, E, B6 and B12 Vitamins, Thiamine, Riboflavin, Niacin, Pantothenic acid, Folic Acid, Biotin and a source of Calcium, Chloride and Zinc.

Protein contributes to the maintenance and growth of muscle mass, while Magnesium contributes to normal protein synthesis and Vitamin B6 contributes to a normal protein and glycogen metabolism. Likewise C, B6 and B12 Vitamins, Pantothenic Acid, Folic Acid, Riboflavin, Niacin and Magnesium contribute to reduce tiredness and fatigue. Calcium and Magnesium contribute to a normal muscle function. On the other hand, Vitamin C contributes to maintain the normal function of the immune system during and after intense physical exercise, and Riboflavin, Zinc and Vitamins E and C contribute to the protection of cells from oxidative stress, having an antioxidant effect.

Food supplements should not be used as a substitute for a varied and balanced diet and a healthy lifestyle.



Consumir de preferência antes do fim de/L: Ver embalagem
Consumir preferentemente antes del fin de/L: Ver envase
Best before end/Batch: see package

ECO NUTRACEUTICOS

Rua dos Bem Lembrados, nº 141, Manique 2645-471
Alcabideche - Portugal

Linha AZUL
808 204 656



GOLDNUTRITION®
EXCELLENCE IN SPORTS NUTRITION
GOLDATHLETES.COM



ORANGE

FAST RECOVERY



HIGH PROTEIN



- PROTEIN CONTRIBUTES TO THE MAINTENANCE OF MUSCLE MASS
- MUSCLE WELLBEING
- RATIO 3,5:1 CARBS / PROTEINS

FAST ABSORPTION CARBS & WHEY



54g CARBS PER DOSE

3g GLUTAMINE PER DOSE

4g BCAA'S PER DOSE

1.0 KG

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
INFORMATION NUTRITIONAL | NUTRITIONAL INFORMATION
1 DOSE/DOSIS/SERVING: 2 MEDIDAS/SCOOPS (78 G)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL / NUTRITIONAL INFORMATION	100 G	POR BATIDO / PER SHAKE (78 G)	% DDR*
VALOR ENERGÉTICO / ENERGETIC VALUE	1592 KJ / 375 KCAL	1234 KJ / 293 KCAL	-
LÍPIDIOS / GRASAS / FAT	0.74 G	0.57 G	-
HIDRATOS DE CARBONO / CARBOHIDRATOS / CARBOHYDRATES	69.3 G	54.05 G	-
DOS CUALES AÇÚCARES / DE LOS CUALES AZUCARES / OF WHICH SUGARS	46.9 G	36.58 G	-
PROTEÍNAS / PROTEINS	20 G	15.6 G	-
SÓDIO / SODIO / SODIUM	300 MG	234 MG	-
VITAMINA A / VITAMIN A	1600.0 µg	1248 µg	156%
VITAMINA C / VITAMIN C	160.3 MG	125 MG	156%
VITAMINA E / VITAMIN E	2.4 MG	1.87 MG	156%
TIAMINA / THIAMINE	2.2 MG	1.7 MG	155%
RIBOFLAVINA / RIBOFLAVIN	2.9 MG	2.1 MG	150%
NIACINA / NIACIN	32 MG	24.9 MG	156%
ÁCIDO PANTOTÉNICO / PANTOTHENIC ACID	12 MG	9.3 MG	155%
VITAMINA B6 / VITAMIN B6	2.8 MG	2.1 MG	150%
BIOTINA / BIOTINE	100 µg	78 µg	156%
ÁCIDO FÓLICO / FOLIC ACID	400 µg	312 µg	156%
VITAMINA B12 / VITAMIN B12	5.0 µg	3.9 µg	156%
CÁLCIO / CALCIO / CALCIUM	299.3 MG	233.4 MG	29%
MAGNÉSIO / MAGNESIO / MAGNESIUM	255.4 MG	199.2 MG	53%
CLORETO / CLORO / CHLORIDE	206.6 MG	161.1 MG	20%
ZINCO / ZINC	2.1 MG	1.6 MG	16%
CRÓMIO / CROMO / CHROMIUM	215.8 µg	169.3 µg	421%
INGREDIENTES / INGREDIENTS			
ÁCIDO ALFA-LIPÓICO / ALFA-LIPOIC ACID	0.03 G	23 MG	-
GINKGO BILOBA	0.03 G	23 MG	-
PERFIL DE AMINOÁCIDOS / AMINO ACIDS PROFILE			
ISOLEUCINA / ISOLEUCINE **	1.48 G	2.1864 G	-
LEUCINA / LEUCINE **	2.78 G	1.1544 G	-
VALINA / VALINE **	1.48 G	1.1544 G	-
GLUTAMINA + ÁCIDO GLUTÁMICO / GLUTAMINE + GLUTAMIC ACID	3.94 G	3.0732 G	-

*DDR - DOSE DIÁRIA RECOMENDADA / CANTIDAD DIARIA RECOMENDADA / RECOMMENDED DAILY DOSE
**Aminoácidos de cadeia ramificada / AMINOÁCIDOS DE CADENA RAMIFICADA / BRANCHED CHAIN AMINO ACIDS

Manter num local fresco e seco, ao abrigo da luz, fora do alcance das crianças. Manter en lugar fresco y seco, abrigado de la luz, fuera del alcance de los niños. Store out in a cool and dry place, away from direct sunlight exposure, out of the reach of young children.

Produzido em Laboratório Certificado da U.E. / Producido en Laboratorio Certificado de la U.E. / Produced in an E.U. Certified Laboratory.

INGREDIENTES / INGREDIENTS: Dextrose / Dextrosa, Maltodextrina / Maltodextrin, Proteínas isoladas do soro do leite / Proteína aislada de suero de leche / Whey protein Isolated, Frutose / Fructosa / Fructose, Proteína concentrada do soro do leite / Proteína concentrada de suero de leche / Whey protein Concentrated, Fructoligosacáridos / Fructooligosaccharides / Fructooligosaccharides, Ácido cítrico / Citric Acid, Citrato de cálcio / Calcium Citrate, L-Glutamina / L-Glutamine, L-Leucina / L-Leucine, Carbonato de magnésio / Magnesium Carbonate, Beta-caroteno / Beta-carotene, Aromatizante / Flavouring, L-Isoleucina / L-Isoleucine, L-Valina / L-Valine, Cloreto de sódio / Cloruro de sódio / Sodium Chloride, Ácido ascórbico / Ascorbic Acid, Lecitina de soja / Soy lecithin, Acetato de tocoferol / Tocopherol acetate, Extrato de grão de uva / Extracto de sementes de uva / Grape Seed extract, Sucralose / Sucralosa, Ácido nicotínico / Nicotinic Acid, Ginkgo biloba, Ácido alfa lipóico / Alpha Lipoic Acid, Acetato de retinil / Retinil acetate, Gluconato de zinco / Gluconato de zinco / Zinc Gluconate, D- Pantotenato de cálcio / Calcium-D-pantotenate, Piridoxina HCL / Pyridoxine HCL, Riboflavina / Riboflavin, Tiamina mononitrato / Thiamine mononitrate, Cloreto de cromo / Cloruro de cromo / Chromium chloride, Ácido fólico / Folic Acid, Biotina / Biotin, Cianocobalamina / Cianocobalamine. **Contém derivados de leite e soja / Contiene derivados de leche y soja / Contains milk and soy products.**

TOMA DIÁRIA: Treinos duração < 2 horas: Tomar 1 batido imediatamente após o treino ou competição. **Treinos duração > 2 horas:** Tomar 1 batido 30 a 45 minutos antes do treino ou competição e outro batido, imediatamente após o treino ou competição. Não exceder a toma diária recomendada.

MODOS DE EMPLEO: Entrenamientos < 2 horas: Tomar 1 batido inmediatamente después del entrenamiento o competición. **Entrenamientos > 2 horas:** Tomar 1 batido 30 a 45 minutos antes del entrenamiento o competición y otro batido inmediatamente después del entrenamiento o competición. No superar la cantidad diaria recomendada.

DAILY DOSE: < 2 hours Training: Take 1 shake immediately after training or competition. **> 2 hours Training:** Take 1 Shake 30 to 45 minutes before training or competition and 1 shake immediately after training or competition. Do not exceed the recommended daily dose.

MODOS DE PREPARAÇÃO: Para preparar 1 batido adicionar 2 medidas cheias (78 g) em 500 ml de água e consumir de imediato. **MODOS DE PREPARACIÓN:** Para preparar 1 batido adicionar 2 medidas llenas (78 g) en 500 ml de agua y tomar inmediatamente. **PREPARATION:** To prepare a Shake mix 2 full scoops (78 g) in 500 ml of water and take immediately.

AVISO: Não recomendado a diabéticos ou no caso de alergia a algum dos constituintes. Fast Recovery não deve ser exposto ao calor. **AVISO:** No es recomendado a diabéticos o en caso de alergia a alguno de los ingredientes. Fast Recovery no debe ser expuesto al calor. **WARNING:** Not recommended to diabetics or in case of allergy to any of the components. Fast Recovery should not be exposed to heat.

FAST RECOVERY**1.0 KG**
QUANTIDADE LÍQUIDASUPLEMENTO ALIMENTAR
CONTÉM AÇÚCARES E EDULCORANTES**FAST RECOVERY****1.0 KG**
CANTIDAD NETACOMPLEMENTO ALIMENTICIO
CONTIENE AZÚCAR Y EDULCORANTES**FAST RECOVERY****1.0 KG**
NET QUANTITYFOOD SUPPLEMENT
CONTAINS SUGAR AND SWEETENERS

FAST RECOVERY GOLDNUTRITION® é uma bebida de última geração, com um alto teor de proteínas de alto valor biológico e rápida absorção, combinadas com aminoácidos de cadeia ramificada (BCAAs) e hidratos de carbono de alto índice glicémico (absorção rápida), com baixos níveis de gordura.

FAST RECOVERY GOLDNUTRITION® contém ainda um alto teor de Vitaminas A, C, E, B6 e B12, Tiamina, Riboflavina, Niacina, Ácido Pantoténico, Biotina, Ácido Fólico e Magnésio, sendo também uma fonte de Cálcio, Cloreto e Zinco.

As proteínas contribuem para a manutenção da massa muscular, enquanto o Magnésio tem um papel para a síntese normal das proteínas e a Vitamina B6 participa no normal metabolismo das proteínas e do glicogénio. Da mesma forma, as Vitaminas C, B6, B12, o Ácido Pantoténico, o Ácido fólico, a Riboflavina, a Niacina e o Magnésio ajudam na redução do cansaço e da fadiga e o Cálcio e o Magnésio participam no normal funcionamento muscular. Por outro lado, a Vitamina C contribui para o normal funcionamento do sistema imunitário durante e após o exercício físico intenso. A Riboflavina, as Vitaminas E e C e o Zinco contribuem para a proteção das células contra as oxidações indesejáveis, tendo por isso um efeito antioxidante.

Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado e de um modo de vida saudável.

SEN ASPARTAME!

FAST RECOVERY GOLDNUTRITION® es una bebida de última generación, con un alto contenido de proteínas de alto valor biológico y rápida absorción, combinadas con aminoácidos de cadena ramificada (BCAA'S) e hidratos de carbono de absorción rápida, con un bajo contenido de grasa.

FAST RECOVERY GOLDNUTRITION® presenta además, un alto contenido de Vitaminas A, C, E, B6 y B12, Tiamina, Riboflavina, Niacina, Ácido Pantoténico y Ácido Fólico, siendo también fuente de Calcio, Cloro y Zinc.

Las Proteínas contribuyen para conservar la masa muscular, mientras el Magnesio contribuye a la síntesis proteínica normal y la Vitamina B6 contribuye al metabolismo normal de las proteínas y del glucógeno. De igual forma, las Vitaminas C, B6 y B12, el Ácido Pantoténico, el Ácido fólico, la Riboflavina, la Niacina y el Magnesio ayudan a disminuir el cansancio y la fatiga y el Calcio y el Magnesio contribuyen al funcionamiento normal de los músculos. Por otro lado, la Vitamina C contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunitario durante el ejercicio físico intenso y después de este. La Riboflavina, las Vitaminas E y C y el Zinc contribuyen a la protección de las células frente al daño oxidativo, ejerciendo un efecto antioxidante.

Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustitutos de una dieta variada y equilibrada y de un estilo de vida saludable.

SEN ASPARTAME!

FAST RECOVERY GOLDNUTRITION® is a next generation drink, containing high proteins, with a high absorption rate and biologically value, branched chain amino acids (BCAA'S), high index carbohydrates and a low fat content.

FAST RECOVERY GOLDNUTRITION® has high A, C, E, B6 and B12 Vitamins, Thiamine, Riboflavin, Niacin, Pantothenic acid, Folic Acid, Biotin and a source of Calcium, Chloride and Zinc.

Protein contributes to the maintenance and growth of muscle mass, while Magnesium contributes to normal protein synthesis and Vitamin B6 contributes to a normal protein and glycogen metabolism. Likewise C, B6 and B12 Vitamins, Pantothenic Acid, Folic Acid, Riboflavin, Niacin and Magnesium contribute to reduce tiredness and fatigue. Calcium and Magnesium contribute to a normal muscle function. On the other hand, Vitamin C contributes to maintain the normal function of the immune system during and after intense physical exercise, and Riboflavin, Zinc and Vitamins E and C contribute to the protection of cells from oxidative stress, having an antioxidant effect.

Food supplements should not be used as a substitute for a varied and balanced diet and a healthy lifestyle.

SEN ASPARTAME!



Consumir de preferência antes do fim de/L: Ver embalagem
Consumir preferentemente antes del fin de/L: Ver envase
Best before end/Batch: see package

ECO NUTRACEUTICS

Rua dos Bem Lembrados, nº 141, Manique 2645-471
Alcabideche - Portugal

Linha AZUL
808 204 656



GOLDNUTRITION®
EXCELLENCE IN SPORTS NUTRITION



PASSION FRUIT

FAST RECOVERY



HIGH PROTEIN



- PROTEIN CONTRIBUTES TO THE MAINTENANCE OF MUSCLE MASS
- MUSCLE WELLBEING
- RATIO 3,5:1 CARBS / PROTEINS

GOLDATHLETES.COM

FAST ABSORPTION
CARBS & WHEY54g
CARBS
PER DOSE3g
GLUTAMINE
PER DOSE4g
BCAA'S
PER DOSE1.0
KG

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

INFORMACIÓN NUTRICIONAL | NUTRITIONAL INFORMATION
1 DOSE/DOSIS/SERVING: 2 MEDIDAS/SCOOPS (78 G)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL / INFORMACIÓN NUTRICIONAL / NUTRITIONAL INFORMATION	100 G	100 G	POR BATIDO / PER SHAKE (78 G)	% DDR*
VALOR ENERGÉTICO/ ENERGETIC VALUE	1597 KJ / 378 KCAL	0.74 G	1238 KJ/293 KCAL	-
LÍPIDOS/ GRASA/ FAT	0.74 G	0.58 G	-	-
HIDRATOS DE CARBONO/ CARBOHIDRATOS/ CARBOHYDRATES	69.3 G	54.05 G	-	-
DOS QUÍAS AÇÚCARES/ DE LOS CUALES AZÚCARES/ OF WHICH SUGARS	47 G	36.66 G	-	-
PROTEÍNAS/ PROTEINS	20 G	15.6 G	-	-
SÓDIO/ SODIO/ SODIUM	300 MG	234 MG	-	-
VITAMINA A/ VITAMIN A	1600.0 µg	1248 µg	156%	-
VITAMINA C/ VITAMIN C	160.3 MG	125 MG	156%	-
VITAMINA E/ VITAMIN E	24 MG	18.7 MG	156%	-
TIAMINA/ THIAMIN	2.2 MG	1.7 MG	155%	-
RIBOFLAVINA/ RIBOFLAVIN	2.9 MG	2.1 MG	150%	-
NIACINA/ NIACIN	32 MG	24.9 MG	156%	-
ÁCIDO PANTOTÉNICO/ PANTOTHENIC ACID	12 MG	9.3 MG	155%	-
VITAMINA B6/ VITAMIN B6	2.8 MG	2.1 MG	150%	-
BIOTINA/ BIOTINE	100 µg	78 µg	156%	-
ÁCIDO FÓLICO/ FOLIC ACID	400 µg	312 µg	156%	-
VITAMINA B12/ VITAMIN B12	5.0 µg	3.9 µg	156%	-
CÁLCIO/ CALCIO/ CALCIUM	299.3 MG	233.4 MG	29%	-
MAGNÉSIO/ MAGNESIO/ MAGNESIUM	255.4 MG	199.2 MG	53%	-
CLORETO/ CLORO/ CHLORIDE	206.6 MG	161.1 MG	20%	-
ZINCO/ ZINC	2.1 MG	1.6 MG	16%	-
CRÓMIO/ CROMO/ CHROMIUM	215.8 µg	169.3 µg	421%	-
INGREDIENTES/ INGREDIENTS				
ÁCIDO ALFA-LÍPOICO/ ALFA-LIPOIC ACID	0.03 G	23 MG	-	-
GINKGO BILOBA	0.03 G	23 MG	-	-
PERFIL DE AMINÓCIDOS/ AMINO ACIDS PROFILE				
ISOLEUCINA/ ISOLEUCINE **	1.48 G	2.1894 G	-	-
LEUCINA/ LEUCINE **	2.78 G	1.1544 G	-	-
VALINA/ VALINE **	1.48 G	1.1544 G	-	-
GLUTAMINA + ÁCIDO GLUTÁMICO GLUTAMINE + GLUTAMIC ACID	3.94 G	3.0732 G	-	-

*DDR - DOSE DIÁRIA RECOMENDADA/CANTIDAD DIARIA RECOMENDADA/ RECOMMENDED DAILY DOSE
**AACR - AMINOÁCIDOS DE CADENA RAMIFICADA/ AMINOÁCIDOS DE CADENA RAMIFICADA/ BRANCHED CHAIN AMINO ACIDS

Manter num local fresco e seco, ao abrigo da luz, fora do alcance das crianças. Manter en lugar fresco y seco, abrigado de la luz, fuera del alcance de los niños./ Store out in a cool and dry place, away from direct sunlight exposure, out of the reach of young children.

Produzido em Laboratório Certificado da U.E.
Producido en Laboratorio Certificado de la U.E.
Produced in an E.U.Certified Laboratory.

INGREDIENTES / INGREDIENTS: Dextrose/ Dextrosa, Maltodextrina/ Maltodextrin, Proteínas isoladas do soro do leite/ Proteína aislada de suero de leche/ Whey protein Isolated, Frutose/ Fructosa/ Fructose, Proteína concentrada do soro do leite/ Proteína concentrada de suero de leche/ Whey Protein Concentrated, Fructoligosacáridos/ Fructoligosaccharides, Ácido cítrico/ Cítrico Acid, Citrato de cálcio/ Calcio Citrate, L-Glutamina/ L-Glutamine, L-Leucina/ L-Leucine, Carbonato de magnésio/Magnesium Carbonate, Beta-caroteno/ Beta-carotene, L-Isoleucina/ L-Isoleucine, L-Valina/ L-Valine, Aromatizante/ Flavouring, Cloreto de sódio/ Cloruro de sódio/ Sodium Chloride, Ácido ascórbico/ Ascorbic Acid, Betarraba em pó/ Remolacha en polvo/ Beetroot powder, Lecitina de soja/ Soy lecithin, Acetato de tocoferol/ Tocopherol acetate, Sucralose/ Sucralosa, Extrato de grão de uva/ Extracto de semillas de uva/ Grape Seed extract, Ácido nicotínico/ Nicotinic Acid, Ginkgo biloba, Ácido alfa lípico/ Alpha Lipoic Acid, Acetato de retinil/ Retinyl acetate, Gluconato de zinco/ Gluconato de zinco/ Zinc Gluconate, D- Pantotenato de cálcio/ Calcio-d-pantonate, Piridoxina HCL/ Pyridoxine HCL, Riboflavina/ Riboflavin, Tiamina mononitrato/ Thiamine mononitrate, Cloreto de cromo/ Cloruro de cromo/ Chromium chloride, Ácido fólico/ Folic Acid, Biotina/ Biotin, Cianocobalamina/ Cianocobalaminine. **Contém derivados de leite e soja / Contiene derivados de leche y soja / Contains milk and soy products.**

TOMA DIÁRIA: Treinos duração < 2 horas: Tomar 1 batido imediatamente após o treino ou competição. **Treinos duração > 2 horas:** Tomar 1 batido 30 a 45 minutos antes do treino ou competição e outro batido, imediatamente após o treino ou competição. Não exceder a toma diária recomendada.

MODOS DE EMPLEO: **Treinos < 2 horas:** Tomar 1 batido imediatamente después del entrenamiento o competición. **Treinos > 2 horas:** Tomar 1 batido 30 a 45 minutos antes del entrenamiento o competición y otro batido inmediatamente después del entrenamiento o competición. No superar la cantidad diaria recomendada.

DAILY DOSE: < 2 hours Training: Take 1 shake immediately after training or competition. > 2 hours Training: Take 1 Shake 30 to 45 minutes before training or competition and 1 shake immediately after training or competition. Do not exceed the recommended daily dose.

MODOS DE PREPARACIÓN: Para preparar 1 batido adicionar 2 medidas cheias (78 g) em 500 ml de água e consumir de imediato. **MODOS DE PREPARACIÓN:** Para preparar 1 batido adicionar 2 medidas llenas (78 g) en 500 ml de agua y tomar inmediatamente. **PREPARATION:** To prepare a Shake mix 2 full scoops (78 g) in 500 ml of water and take immediately.

AVISO: Não recomendado a diabéticos ou no caso de alergia a algum dos constituintes. Fast Recovery não deve ser exposto ao calor. **AVISO:** No es recomendado a diabéticos o an caso de alergia a alguno de los ingredientes. Fast Recovery no debe ser expuesto al calor. **WARNING:** Not recommended to diabetics or in case of allergy to any of the components. Fast Recovery should not be exposed to heat.