

Herbalife24

Preguntas Frecuentes

PREGUNTAS Y RESPUESTAS DE LA LÍNEA DE PRODUCTOS EN GENERAL:

P1: ¿Qué es Herbalife24?

R1: Herbalife24 es una línea de nutrición para el rendimiento formado por siete productos de alta calidad que han sido diseñados para satisfacer las necesidades nutricionales del deportista las 24 horas, y para cualquier persona que lleva un estilo de vida activo y saludable. En la región EMEA hemos comenzado con el lanzamiento de cinco productos a los que seguirán otros dos en el 2012.

P2: ¿Está ya disponible la nueva línea de productos disponibles para su compra en cualquier país?

R2: El batido Fórmula 1 Sport, Hydrate, Prolong, Rebuild Endurance y Rebuild –Stength se han lanzado en septiembre en la Extravaganza de Barcelona 2011 en varios países de la Región EMEA, en una segunda ola se lanzará en el resto de mercados-
Septiembre 2011: España, Portugal, Italia, Países Bajos, Reino Unido, Suecia, Finlandia, Francia, Austria, Alemania, Suiza.
Segunda ola prevista para noviembre del 2011: Grecia, Islandia, Noruega (sólo F1 Sport), Bélgica, Sudáfrica.
Previsión para el primer trimestre del 2012: Turquía, Chipre, Bulgaria, Polonia, Países Bálticos, Hungría, República Checa y Eslovaquia, Noruega (línea continua).
Previsión para el segundo trimestre del 2012: Rusia, Ucrania, Croacia, Israel, Dinamarca.
Previsión para el tercer trimestre del 2012: Rumania.

P3: ¿Qué sucederá con los productos actuales de Herbalife de la gama Energía, Deporte y Forma Física?

R3: Para el futuro, prevemos que la gama de productos de Herbalife de Energía, Deporte y Forma Física siga estando a la venta.

P4: ¿Qué diferencia hay entre los productos de esta nueva línea deportiva y los productos actuales de Herbalife® ?

R4: Si bien la línea Herbalife24 ha sido desarrollada para satisfacer las necesidades nutricionales específicas de nuestros atletas y de los deportistas de los equipos profesionales patrocinados por la compañía, los productos de Herbalife24 pueden ser utilizados por todos los atletas.

P5: ¿Alguno de los productos Herbalife24 contienen colorantes artificiales, saborizantes o edulcorantes?

R5: Todos los productos H24 están libres de colorantes artificiales. Prolongue, Hydrate, Rebuild Endurance y Rebuild Stength no contienen saborizantes artificiales. Hydrate contiene sucralosa para evitar alto contenido en calorías y azúcar.

P6: ¿Todos los productos de la línea de Herbalife24 contienen proteína de soja o gluten?

R6: No. Todos los productos de la línea Herbalife24 que contienen proteína, han sido formulados exclusivamente con combinaciones de leche purificada, caseína y proteína de suero.

P7: ¿Los productos contienen algún tipo de relleno o proteína de baja calidad?

R7: No, no contienen rellenos. Hemos seleccionado cada uno de los ingredientes para un propósito funcional utilizando sólo proteína de alta calidad de productos lácteos aislados y concentrados.

P8: Soy Distribuidor Independiente de Herbalife. ¿Seré capaz de vender la línea de productos Herbalife24® ?

R8: Sí, todos los Distribuidores Independientes de Herbalife tienen la oportunidad de vender la línea de productos.

P9: No soy Distribuidor Independiente de Herbalife. ¿Dónde puedo comprar Herbalife24® ?

R9: Como todos los productos Herbalife, la línea Herbalife24 está disponible para su compra única y exclusivamente a través de Distribuidores Independientes de Herbalife.

P10: ¿Cómo puedo conseguir más información acerca de la línea de productos Herbalife24?

R10: Los Distribuidores pueden encontrar todo el material de formación y marketing en MyHerbalife.com bajo la sección de Herramientas y Formación.

P11: ¿Por qué la línea de productos Herbalife24 contienen proteína de leche y no de soja?

R11: Durante años, muchos de los equipos profesionales y atletas que patrocinamos han solicitado productos Herbalife formulas con proteína de leche. También estamos respondiendo a las peticiones de los Distribuidores, que se refieren al creciente número de clientes que buscan alternativas a la soja, mediante la investigación de la fórmula "Sin gluten, lactosa ni soja". Por tanto, el Fórmula 1 Sport no es sólo una extensión de la línea deportiva tradicional, el Fórmula 1 también está diseñado para ser una comida saludable para los atletas. Mientras que la proteína aislada de soja es una excelente fuente de proteína de alta calidad que ayuda a un corazón saludable, los productos de la línea Herbalife24 utilizan una combinación de proteínas de suero y caseína para una liberación rápida y sostenida de aminoácidos, es lo ideal para deportistas que buscan apoyar la formación de masa muscular.

P12: ¿La proteína de leche es mejor para los atletas?

R12: Las proteína de leche, que consiste en suero y caseína, se digiere y se absorbe a un ritmo diferente. La proteína de suero se digiere rápidamente mientras que la caseína tiene un proceso de digestión más lento. Los atletas se benefician del consumo de fuentes de proteínas de liberación rápida y sostenida inmediatamente después de hacer ejercicio para ayudar a reponer las proteínas del músculo, razón por la cual la proteína de leche es perfecta utilizada para este fin. La combinación de suero y caseína proporciona una liberación inmediata y sostenida de aminoácidos, que es ideal para personas activas que buscan apoyar la masa muscular magra.

P13: ¿Cuáles son los sabores y las formas de los productos de la línea H24?

R13: Batido de Fórmula 1 Sport - 20 raciones, es un bote con polvos sabor a crema de vainilla
Hydrate –20 sobres, sabor a naranja
Prolongue - 15 raciones, bote con polvos, sabor a cítricos
Rebuild Endurance - 20 raciones, bote con polvos, sabor a vainilla
Rebuild Strength - 20 porciones, bote con polvos, sabor a chocolate

P14: ¿Se pueden comprar por separado?

R14: Sí, cada producto se vende por separado.

P15: ¿Los envases contienen cantidad suficiente para 30 días?

R15: Su contenido puede ser para 30 días pero no son necesariamente 30 raciones por envase. Hemos desarrollado los tamaños de las raciones y las porciones por envase de cada producto basándonos en el consumo mensual de un usuario medio. Debido a que los atletas no hacen el mismo ejercicio todos los días, las necesidades individuales de un determinado producto puede variar en el lapso de un mes.

P16: ¿Son productos Casher/Kosher? Es decir, ¿respetan los preceptos de la religión judía?

R16: No hemos desarrollado la línea de productos Herbalife24 para cumplir las normas de certificación Casher/Kosher.

P17: ¿Cuál es la edad más joven para la que recomendaría estos productos?

R17: Los productos están diseñados para satisfacer las necesidades de nutrición y rendimiento de adultos activos y no para cubrir las necesidades de los niños. Si tuviera cualquier duda, le recomendamos consulte con su médico antes de empezar a consumirlos.

P18: ¿Hay algún sitio Web especial para la línea de productos Herbalife24?

R18: Sí. La línea Herbalife24 tiene sitio Web propio. Visite www.performance.es. Los productos también se anuncian en Herbalifesports.com y todo el material de formación y entrenamiento está ya disponible en MyHerbalife.com.

P19: ¿Todos los productos en polvo de esta línea han de mezclarse con agua?

R19: El F1 Sport se debe mezclar con leche (semidesnatada) para cumplir con las cantidades de proteínas y micronutrientes declaradas en la etiqueta. Todos los demás productos se mezclan con agua. Para una información completa, por favor, consulte el modo de empleo que figura en cada envase.

P20: ¿Habrán más material de Promote de Herbalife24?

R20: Sí. Habrá ropa Herbalife24 y actualmente puede comprar a Herbalife material de Promote como las Botellas Deportivas y la Súper Coctelera.

P21: ¿La línea Herbalife24 está ya en el catálogo de productos Herbalife?

R21: Sí, como con todas las otras categorías de productos, Herbalife24 tiene una sección designada en el catálogo general de productos de Herbalife. Herbalife24 también tiene material específico de la marca (impreso y digital) con información del contenido de los productos, su respaldo científico, sugerencias de uso, y material de literatura. Estos materiales pueden ser utilizados como herramientas de ventas y formación.

P22: ¿La línea Herbalife24 se puede alternar o incorporar a los productos de control de peso? Por ejemplo: ¿un consumidor puede tener todos los días el batido Fórmula 1 tradicional para desayunar y utilizar luego el batido Fórmula 1 Sport para el almuerzo?

R22: Sí, por supuesto. Pero ha de tener en cuenta que aunque algunos productos de la línea son aptos para todos, tanto para atletas como para el resto de consumidores por igual, algunos productos como Prolongue, están formulados específicamente para personas muy activas y por lo tanto, no están destinados para su uso por personas que no llevan un estilo de vida activo.

P23: ¿Estos productos han sido modificados genéticamente?

R23: Hemos formulado toda la línea sin el uso de proteínas de los OMG.

P24: ¿Habrá sabores adicionales del F1 Sport en el futuro?

R24: Por ahora, la gama se ha lanzado con un sabor para cada producto, con el tiempo es muy posible que amplíemos la variedad de sabores.

P25: ¿Por qué no se ha lanzado toda la gama de los 7 productos al mismo tiempo?

R25: Porque sólo cinco de los productos estaban listos para su lanzamiento.

P26: ¿Por qué el Distribuidor debe elegir los productos Herbalife24 en lugar de productos equivalentes de los competidores?

R26: Herbalife24 está diseñada para ser una línea completa de nutrición para el rendimiento y para satisfacer todas las necesidades de un atleta a lo largo de un ciclo de 24 horas. En lugar de tener que ir a varias compañías diferentes para poder conseguir todos los productos que necesitan, los atletas ahora pueden simplemente comprar Herbalife24 y conseguir todos sus productos alimenticios en un solo sitio. Herbalife24 es un sistema que se puede personalizar, es una gama que contiene una gran variedad de productos. Hay productos para atletas de diferentes modalidades que lo pueden usar sin importar su nivel de habilidad o actividad.

Todos los productos de la gama están basados en los últimos y probados avances científicos. Los propios productos se han desarrollado teniendo en mente a atletas reales y sus sabores así lo demuestran. Su sabor es suave para que los atletas puedan beberlo cómodamente dentro y fuera de una competición. Es importante destacar que todos los productos de la gama han sido probados para sustancias prohibidas por el deporte, asegurando que sólo lo que aparece en la etiqueta es lo que contiene cada envase.

P27: ¿Es seguro tomar los actuales productos de Energía, Deporte y Forma Física como por ejemplo Liftoff, al mismo tiempo que Herbalife24?

R27: Sí, ninguno de los productos H24 tienen cafeína.

P28: ¿Dónde se fabrican estos productos?

R28: El F1 se fabrica en Italia y en Alemania el resto de productos

P29: ¿Cuál sería la mejor manera de combinar el batido F1 tradicional con el F1 Sport?

R29: Estos productos no se deben mezclar en un mismo batido ni ser consumidos al mismo tiempo ya que son productos independientes. Los dos son sustitutos de comidas y se pueden consumir en el mismo día pero en diferentes momentos.

P30: ¿Habrá algún entrenamiento adicional para Distribuidores a nivel local por las diferentes ciudades de España, además de la información y herramientas de marketing de MyHerbalife.com?

R30: Sí.

P31: ¿Puedo añadir fruta al batido F1 Sport?

R31: Sí, tal y como haría con el batido F1 tradicional.

P32: ¿Cuándo habrá más material de Promote de Herbalife24?

R32: Se irá poniendo a la venta más material de esta línea deportiva, en los próximos meses.

P y R ESPECÍFICAS DE LOS PRODUCTOS ESPECÍFICOS

Fórmula 1 Sport

P1: Actualmente tomo el batido Fórmula 1 tradicional. ¿Puedo tomar el batido Fórmula 1 Sport aunque yo no sea un "atleta serio"?

R1: Sí. El contenido calórico del Fórmula 1 tradicional y del Fórmula 1 Sport es básicamente idéntico. Sin embargo, el Fórmula 1 Sport ha sido formulado con proteína de leche, que tiene una mezcla natural de suero de leche de liberación rápida y de proteínas de caseína de liberación lenta. Lo hemos ajustado añadiendo L-glutamina, un aminoácido excelente que ayuda a construir masa muscular magra, algo de lo que todos se pueden beneficiar. También se han aumentado los niveles de algunas vitaminas y minerales para ayudar a satisfacer las mayores necesidades metabólicas de aquellos que son más activos.

P2: ¿El Fórmula 1 Sport contiene proteína de soja?

R2: No. El Fórmula 1 Sport está formulado sólo con proteína de leche.

P3: ¿Por qué el Fórmula 1 Sport contiene sólo proteína de leche?

R3: La proteína de leche contiene una mezcla natural de proteína de suero y caseína. La proteína de suero se utiliza rápidamente mientras que la caseína es de digestión más lenta. Los atletas dependen de la descomposición rápida de la proteína de suero de leche para disponer de aminoácidos para la restauración de los músculos después del ejercicio. Esta combinación hace que la proteína de leche bien adaptada para deportistas que buscan una gran fuente de proteínas de liberación rápida y lenta que contribuyan a la masa muscular magra.

P4: ¿El batido F1 Sport contiene lactosa? ¿Puedo tomarlo si yo soy intolerante a la lactosa?

R4: Como el F1 Sport está hecho con ingredientes de la leche, contiene lactosa por tanto no está recomendado para personas intolerantes a la lactosa o a la proteína de la leche.

P5: El Fórmula 1 Sport tiene más vitaminas que el Fórmula 1 tradicional. ¿Esto hace que sea un producto mejor?

R5: En un esfuerzo de la compañía por desarrollar productos que están diseñados específicamente para cubrir las necesidades del usuario, vamos aún más allá. Hemos hecho pequeños ajustes en nuestro Fórmula 1 tradicional para satisfacer las cada vez mayores necesidades de nutrientes de los atletas. Los atletas tienen una mayor demanda metabólica, lo que requiere una mayor cantidad de ciertos nutrientes. Hemos añadido más un mayor nivel de Vitaminas C y E y del mineral selenio ya que estos funcionan como antioxidantes en el organismo.

P6: ¿Puedo tomar Fórmula 1 Sport si soy alérgico a la leche?

R6: No. El Fórmula 1 Sport contiene ingredientes derivados de la leche y por lo tanto, no es apropiado su uso por personas con alergia a la leche.

P7: ¿Hay más de un tamaño del Fórmula 1 Sport?

R7: En la actualidad ofrecemos un único tamaño del Fórmula 1 Sport. Envase de 524 g. que contiene 30 raciones.

P8: ¿Tendremos el Fórmula 1 Sport en sobres individuales?

R8: El Fórmula 1 Sport se sirve en la actualidad en un envase que contiene 30 raciones aunque se están estudiando distintos formatos de entrega.

P9: ¿Cuántas veces al día se puede tomar Fórmula 1 Sport?

R9: Para control del peso, sustituir dos comidas al día por un batido Fórmula 1 Sport y hacer una comida nutritiva. Para una nutrición saludable sustituir una comida al día por un batido Fórmula 1 Sport y hacer dos comidas nutritivas.

Hydrate

Q1: ¿En qué se diferencia del H3O Pro?

R1: Hydrate es una bebida hipotónica que se puede consumir en cualquier momento, sólo tiene 13 calorías y contiene electrolitos. H3O Pro es una bebida isotónica que se consume durante o después de practicar ejercicio. Tiene un contenido calórico mucho mayor, 137 Kcal, y contiene 31,5 g de azúcar y el doble de electrolitos. El contenido de azúcar de Hydrate es inferior a 1 g.

P2: ¿Puedo tomar Hydrate si no soy un "atleta serio" o cuando no estoy entrenando?

R2: Sí, está diseñado para todo el mundo. Hydrate es una gran forma de ayudarlo a mantenerse hidratado. Es bajo en calorías, contiene electrolitos y no tiene cafeína por eso es la bebida ideal para hidratarse a cualquier hora día.

P3: ¿Cuántas calorías tiene Hydrate?

R3: Un sobre de una sola ración tiene 13 calorías.

P4: ¿Puesto que Hydrate tiene tan pocas calorías, se puede beber todo lo que se quiera al día?

R4: Hydrate contiene electrolitos que son importantes para mantener el equilibrio adecuado de los líquidos. Sin embargo, el consumo excesivo de electrolitos puede causar un desequilibrio de líquidos y esto no es recomendable.

P5: Hydrate contiene Sucralosa. ¿Qué es la Sucralosa?

R5: La Sucralosa es un edulcorante intenso (artificial) que se utiliza extensamente en Europa y en otras partes del mundo. Esto nos permite formular Hydrate como una bebida de gran sabor sin añadir las calorías extra de los azúcares.

P6: ¿Es Hydrate una buena alternativa de energía al café y al té?

R6: Puesto que Hydrate no tiene cafeína, recomendamos el uso de Lift-Off[®], las bebidas a base de Hierbas de Herbalife[®] o las tabletas de Guaraná como alternativas energéticas que contienen cafeína.

P7: ¿Desaparecerá el H3O Pro puesto que Hydrate es un producto comparable con menos calorías?

R7: No tenemos planes para dejar de trabajar con H3O Pro. Hydrate y H3O Pro tienen diferentes cantidades de calorías, ya que fueron desarrollados para diferentes usos. Hydrate ha sido desarrollado para proporcionar electrolitos como parte de una dieta baja en calorías y diseñado para mejorar el suplemento de agua para consumir durante el día. H3O Pro está diseñado para suministrar electrolitos y carbohidratos como apoyo a la hidratación. Por esta razón, H3O Pro es un gran suplemento para tomar durante la práctica de ejercicio cuando una persona activa necesita líquidos, electrolitos y una cantidad moderada de calorías.

P8: ¿Puedo añadir Hydrate al Fórmula 1 Sport para cambiar su sabor?

R8: Se recomienda consumir cada producto según el modo de empleo que figura en el envase. Fórmula 1 Sport se ha desarrollado con las cantidades de nutrientes específicas para ser una comida saludable para los atletas. Hydrate fue formulada para complementar su fuente de hidratación de agua con electrolitos para mejorar la hidratación.

P9: ¿Hydrate contiene trehalosa?

R9: Hydrate, a diferencia del H3O Pro, está diseñada como una bebida baja en calorías para proporcionar una hidratación sin las calorías, por lo tanto, carbohidratos como la trehalosa no son adecuados para su uso.

Prolong

P1: Prolong tiene 224 calorías por ración. Estas son muchas más calorías que mi bebida deportiva actual. ¿Son necesarias tantas calorías?

R1: Prolong ha sido diseñado específicamente para esfuerzos aeróbicos extensos o de alta intensidad, cuando las necesidades calóricas son elevadas. Ciertos atletas, como los nadadores, ciclistas, corredores y jugadores de fútbol pueden quemar más de 1.000 calorías por hora y la sustitución de estas calorías es esencial para el funcionamiento continuo y una recuperación adecuada. Las investigaciones han demostrado que el consumo de carbohidratos durante el ejercicio mejora el rendimiento.

Nota: Las necesidades calóricas varían en función de la talla del atleta, de su género, de la intensidad del ejercicio y de las condiciones meteorológicas. Se recomienda que cada atleta haga una prueba para determinar qué concentración de Prolong les funciona mejor.

P2: Prolong contiene fructosa. ¿Es diferente que el Jarabe de Maíz de Alta Fructosa?

R2: La fructosa es un azúcar simple que se encuentra de forma natural en muchas frutas y verduras. Se ha añadido a Prolong para ayudarnos a proporcionar una bebida con mejor sabor sin necesidad de utilizar edulcorantes artificiales intensos.

P3: Entiendo que la fructosa es un azúcar simple y sin embargo tiene un índice glucémico bajo. ¿Cómo lo metaboliza el organismo lentamente?

R3: La fructosa es un azúcar monosacárido simple, lo que significa que no contiene una extensa cadena de moléculas de azúcar que deben dividirse antes de ser absorbidas. La fructosa también se absorbe a través de un transportador de azúcar diferente a la glucosa y se metaboliza a través de una vía también diferente a la glucosa. Por estas razones, la fructosa no provoca grandes respuestas a la insulina como otros azúcares simples como la glucosa. El resultado es un azúcar que proporciona energía sin picos en los niveles de insulina.

P4: Prolong contiene fructosa y glucosa. ¿Por qué esta combinación es mejor que una de las fuentes individualmente?

R4: La glucosa y la fructosa se absorben a través de los transportadores de azúcar diferentes que se encuentran principalmente dentro de las células musculares. En altas concentraciones de glucosa, el transportador de glucosa (GLUT4) se satura y no puede entregar moléculas de hidratos de carbono adicionales rápidamente a células que trabajan el músculo. Mientras tanto, el transportador de fructosa (GLUT5) queda infrautilizado. Por eso la adición de fructosa a Prolong permite la entrada de hidratos de carbono adicionales a las células que trabajan el músculo lo que viene a significar, que los atletas pueden utilizar y quemar más calorías por hora, dando como resultado una mayor resistencia.

P5: De vez en cuando, al mezclar Prolong aparecen grupos en la parte inferior de la botella. ¿Cómo lo puedo evitar?

R5: Se recomienda mezclar Prolong con agua a una temperatura ambiente, no agua fría. Llene media botella de 500 ml de agua con agua y añada 4 cucharadas rasas de Prolong. Agite enérgicamente durante al menos 10 segundos y luego llene el resto de la botella con agua. Beba una botella por hora durante la actividad física.

P6: Prolong contiene proteína. ¿Es necesaria la proteína en mi bebida deportiva?

R6: La pequeña cantidad de proteína que se encuentra en Prolong es una proporción de 1:7 con los hidratos de carbono, esto tiene dos propósitos. El consumo de una pequeña cantidad de proteína durante el ejercicio ayuda a prevenir el colapso muscular reduciendo así el tiempo de recuperación. En los bajos niveles encontrados en Prolong, la proteína de suero también puede actuar como una tercera fuente de energía.

P7: Prolong contiene 440 mg de sodio por ración. ¿Por qué contiene tanto sodio?

R7: El sodio es un electrolito esencial para el rendimiento de un atleta. Investigaciones han demostrado que los jugadores de fútbol pueden perder más de 1.500 mg de sodio durante un partido de 90 minutos. En general, las publicaciones recomiendan entre 450 mg y 1.800 mg de sodio por litro para la reposición óptima de líquidos. Los 440 mg de sodio de Prolong por ración equivalen a una concentración de 1.000 mg de sodio por litro y se asegura una adecuada hidratación y contracción muscular durante el ejercicio.

**P8: Prolong tiene muy poco sabor en comparación con otras bebidas deportivas.
¿Por qué?**

R8: Trabajando con muchos atletas profesionales durante su desarrollo, nos encontramos con que uno de los principales factores que limitan la entrega de calorías durante un largo período de ejercicio prolongado era la incapacidad del atleta de consumir bebidas azucaradas que fueran demasiado dulces. El sabor sutil que tiene Prolong permite a los atletas beberlo durante largos períodos de tiempo sin evitando los problemas causados por los sabores demasiado dulces y amargos de muchas bebidas deportivas.

Rebuild Endurance

P1: ¿Qué tipo de proteína contiene Rebuild Endurance?

R1: Rebuild Endurance sólo contiene productos lácteos como una combinación de proteína de leche purificada, enriquecida con suero de leche purificada y fracciones de caseína.

P2: ¿Por qué una bebida para ayudar en la recuperación tiene más carbohidratos que proteínas?

R2: La recuperación de los esfuerzos aeróbicos es doble. Se requiere tanto restaurar los niveles de glucógeno de los músculos y reconstruir el daño muscular. La constante investigación concluye que el consumo de carbohidratos después del ejercicio aeróbico es fundamental para la reposición de las reservas de glucógeno. Este proceso tarda normalmente 24 horas y se facilita mucho con el consumo de suplementos de recuperación ricos en hidratos de carbono en el plazo de dos horas después de hacer ejercicio. Rebuild Endurance también contiene 10 g de proteína que se utiliza para ayudar a recuperar y reconstruir los músculos.

P3: ¿Qué es la L-carnitina y por qué Rebuild Endurance la contiene?

R3: La L-carnitina es una molécula derivada de aminoácidos y que se encuentra de forma natural en muchos alimentos. Es esencial en el transporte de ácidos grasos en la mitocondria, y a menudo se la conoce como la "molécula quema grasas". Por eso ha sido analizada en profundidad por la comunidad científica. A partir de esta investigación, se ha establecido un nuevo papel que demuestra que la L-carnitina afecta de forma favorable a la recuperación de la tensión provocada por el ejercicio.

P4: ¿Es correcto tomar suplementos de hierro durante el uso de Rebuild Endurance?

R4: La resistencia se fortalece con hierro, con cada porción se está aportando el 45% de la CDR. Este consumo, combinado con una dieta saludable y nutritiva, debe proporcionarle suficiente hierro para satisfacer sus necesidades sin tener que recurrir a suplementos de hierro adicionales.

P5: ¿Puedo utilizar un sustituto de la leche (por ejemplo, leche de soja o de almendras) con esta mezcla de polvos?

R5: Sí. Hemos diseñado las fórmulas para que se puedan mezclar fácilmente con agua de forma que pueda tener un suplemento nutritivo de excelente sabor para la recuperación en cualquier sitio y a cualquier hora. Mezclado con leches alternativas proporcionará nutrientes y proteínas adicionales que también le pueden ser útiles.

Rebuild Strength

P1: Rebuild Strength contiene 25 gramos de proteína. ¿Es eso mucho?

R1: Rebuild Strength está destinado a ayudar a los atletas a construir masa muscular magra. De hecho, el Comité Olímpico Internacional aprobó una declaración de consenso sobre los suplementos, instando a los atletas que participan en entrenamientos de alta intensidad a consumir de 15 g a 25 g de proteína después del ejercicio. Rebuild Strength es una gran fuente de proteínas baja en grasas como suplemento de la dieta.

Para que se hagan una idea en cuanto a lo que son 25g, el promedio de los adultos debe consumir diariamente 1g de proteína por cada kilo de peso corporal, o alrededor de 70g para el promedio de una persona de 70kg. Los atletas que realizan entrenamientos de fuerza tienen una necesidad de proteínas mucho mayor para adaptarse al incremento del volumen de proteínas y por lo general se les recomienda un consumo de 1,5g a 2g de proteína por Kg. al día, o más de 150g.

P2: Los productos de recuperación que utilizan mis amigos sólo contienen proteínas. ¿Por qué Rebuild Strength contiene hidratos de carbono, y más concretamente, azúcar? ¿El azúcar no es malo?

R2: Un anabolismo muscular eficaz (para el desarrollo) depende de la insulina y la insulina normalmente se libera en respuesta a la ingestión de hidratos de carbono. Hemos diseñado Rebuild Strength cuidadosamente para ofrecer una mezcla precisa de hidratos de carbono de ambas metabolizaciones, la rápida y la sostenida, para generar una respuesta de insulina a 25,4 g de proteína de alta calidad de uso fácil.

P3: ¿Puedo utilizar un sustituto de la leche (por ejemplo, leche de soja o de almendras) con esta mezcla de polvos?

R3: Sí. Hemos diseñado las fórmulas para que se puedan mezclar fácilmente con agua de forma que pueda tener un suplemento nutritivo de excelente sabor para la recuperación en cualquier sitio y a cualquier hora. Mezclado con leches alternativas proporcionará nutrientes y proteínas adicionales que también le pueden ser útiles.

P4: ¿Podría tomar alguien Rebuild Strength para ganar peso, incluso si no es un entusiasta del deporte?

R4: Recomendamos consultar a un médico antes de tratar de complementar su dieta para aumentar de peso. Rebuild Strength contiene proteínas para ayudar a construir y apoyar la masa corporal magra en personas activas.

P5: ¿Qué son los aminoácidos de cadena ramificada (BCAA)?

R5: Hay tres BCAA: L-leucina, L-isoleucina y L-valina, que se denominan "ramificada" debido a su estructura química única. Su aspecto ramificado imposibilita al ser humano su sintetización y por lo tanto se consideran aminoácidos esenciales. Estos aminoácidos en concreto, son especialmente potentes para inducir el crecimiento muscular.

INFORMACIÓN SOBRE EL PRODUCTO

Fórmula 1 Sport

Ref. 1432 – Envase de 524g - Tamaño de cada ración: 2 cucharadas (26 g)

Hydrate

Ref. 1433 – Envase de 20 sobres x 5,3 g - Tamaño por ración: 1 sobre (5,3 g)

Prolong

Ref. 1435 – Envase de 900 g - Tamaño de cada ración: 4 cucharadas (60 g)

Rebuild Endurance

Ref. 1436 – Envase de 1.000 g - Tamaño de cada ración: 4 cucharadas (50 g)

Rebuild Strength

Ref. 1437 – Envase de 1.000 g - Tamaño de cada ración: 5 cucharadas (50 g)

GLOSARIO DE TÉRMINOS:

Sucralosa – Edulcorante artificial muy estable de uso frecuente en alimentos y en los productos horneados.

Proteína de suero – Una forma muy pura de proteína de leche filtrada, de absorción muy rápida y fácilmente utilizada para la síntesis muscular. La proteína de suero es prácticamente sin lactosa ni colesterol.

Proteína de caseína – Una proteína procedente de la leche. La proteína de caseína se digiere lentamente, por lo que proporciona un suministro de aminoácidos para la construcción de los músculos durante un período de tiempo de varias horas.

Bebida hipotónica – Tienen una concentración de electrolitos y carbohidratos menor que el organismo humano y están diseñadas para sustituir con rapidez las reservas corporales de líquidos evitando la entrega de cantidades importantes de energía.

Bebida isotónica – Tienen una concentración de electrolitos y carbohidratos similar a la del organismo humano y están diseñadas para reponer líquidos y combustible durante los entrenamientos.

Las mitocondrias – Son la central eléctrica de las células. Las mitocondrias son los responsables de la respiración aeróbica y de la producción de ATP, la fuente principal de energía para el organismo, en las células. El incremento del número y eficacia de las mitocondrias lleva a un mayor rendimiento en los deportes aeróbicos.

Proteína de leche – Es una combinación de proteína de suero y caseína que proporciona una liberación inmediata y sostenida de aminoácidos que favorece la formación de los músculos.

Glutamina – Es el de aminoácido libre más abundante que podemos encontrar en la sangre humana. La glutamina sirve de apoyo en la síntesis muscular y ayuda en la función inmunitaria.

Antioxidante – Inhibe la oxidación de las células del organismo. La oxidación conduce a la producción de radicales libres que pueden causar daño o la muerte de las células. Los antioxidantes reducen los efectos dañinos de los radicales libres al evitar su producción.

Biodisponibilidad – La proporción de la sustancia capaz de ser absorbida y disponible para su uso por el organismo. Las sustancias con mayor biodisponibilidad son las que están más fácilmente disponibles para las funciones fisiológicas.

Electrolitos - En las bebidas deportivas se encuentran cuatro electrolitos principales, sodio, potasio, calcio y magnesio. Los electrolitos ayudan en la hidratación y también a asegurar la adecuada contracción muscular.

Arginina – Es un aminoácido que ayuda a aumentar la cantidad de óxido nítrico en la sangre.

Maltodextrina – Es una larga cadena de moléculas de glucosa que descompone rápidamente el organismo como fuente de combustible.

Fructosa – Es técnicamente un azúcar simple; la fructosa tiene un índice glucémico bajo y el organismo la metaboliza lentamente.

Aminoácidos de cadena ramificada (BCAA) – Tres de los nueve aminoácidos esenciales -leucina, isoleucina y valina- se caracterizan por tener una estructura muy similar. Los BCAA son fácilmente utilizados para la síntesis muscular.