

NUTRITION STRATEGY

MYTHOS PRIMIERO DOLOMITI MARATHON



Mezz'ora prima della gara, assumi una fiala di **Acetyl L-Carnitine** ricca di vitamine pro-energetiche e un **Total Energy Carbo Gel** che fornirà energia in modo costante e graduale.



Superate le prime salite è bene iniziare ad alimentarsi e reintegrare le energie con regolarità: puoi alternare **Race Fuel** in formato Gel o Gummy Bar con rispettivamente 40g e 46g di carboidrati per porzione, e **Total Energy Fruit Bar**, la barretta energetica con rice crispies e vera frutta, arricchita con Vitamine B1, B6 e Vitamina C.

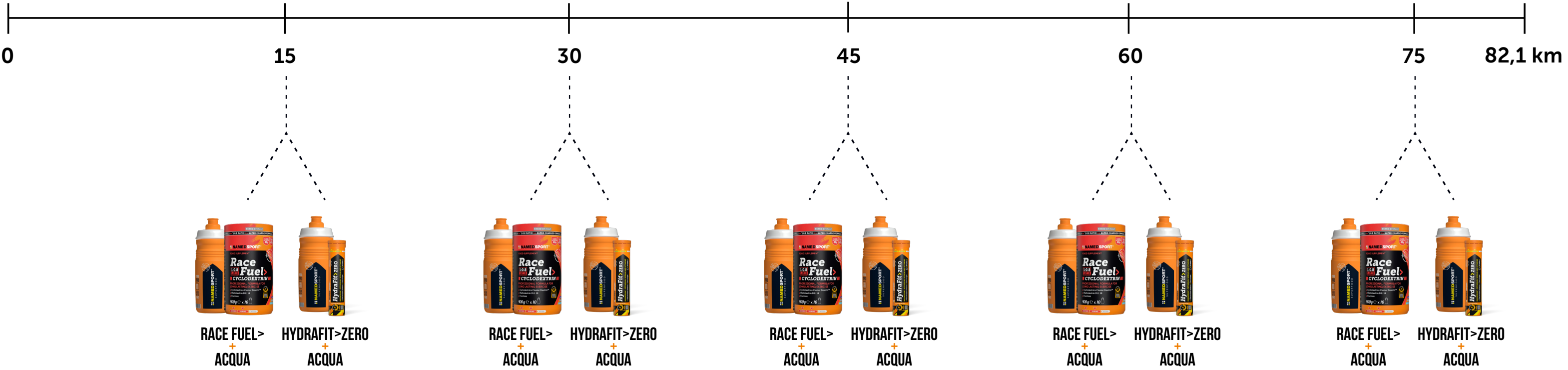
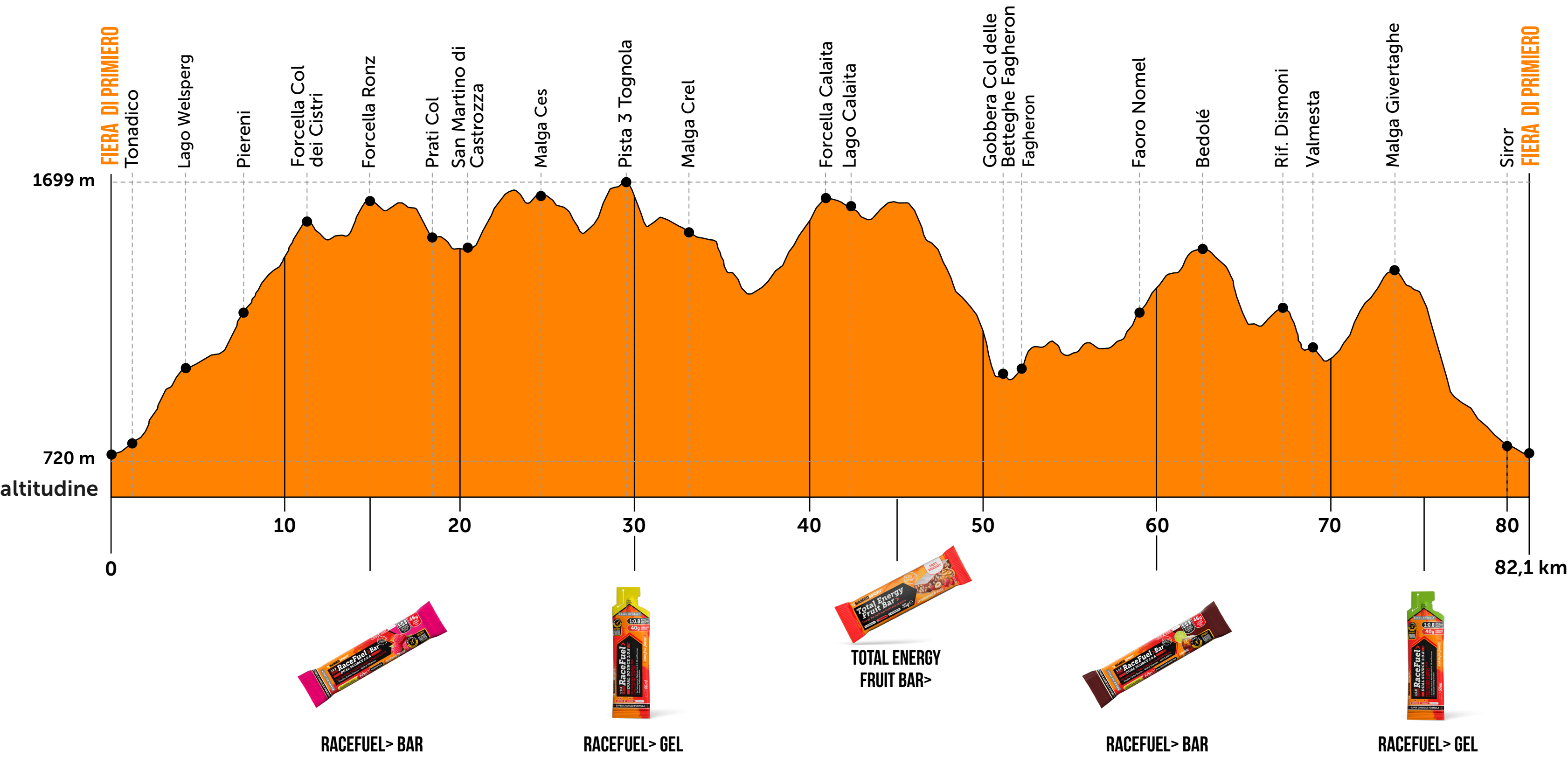


Al termine della gara, assumi **Anabolic Mass Pro**, esclusiva formula All-in-One perfetta per sostenere la fase di recupero muscolare.

NELLE TUE BORRACCIE

Nella prima borraccia inserisci una compressa effervescente di **HydraFit ZERO**, a base di Minerali, Vitamine e senza zuccheri.

Nella seconda borraccia aggiungi **Race Fuel**, la miscela pro-energetica a base di tre fonti di Carboidrati (Ciclodestrine, Maltodestrine e Fruttosio) in rapporto 1:0,8.



NUTRITION STRATEGY

MYTHOS PRIMIERO DOLOMITI CLASSIC



Mezz'ora prima della gara, assumi una fiala di **Acetyl L-Carnitine** ricca di vitamine pro-energetiche e **Total Energy Fruit Jelly**, un energetico a base di purea di frutta, arricchito con Magnesio e Potassio.



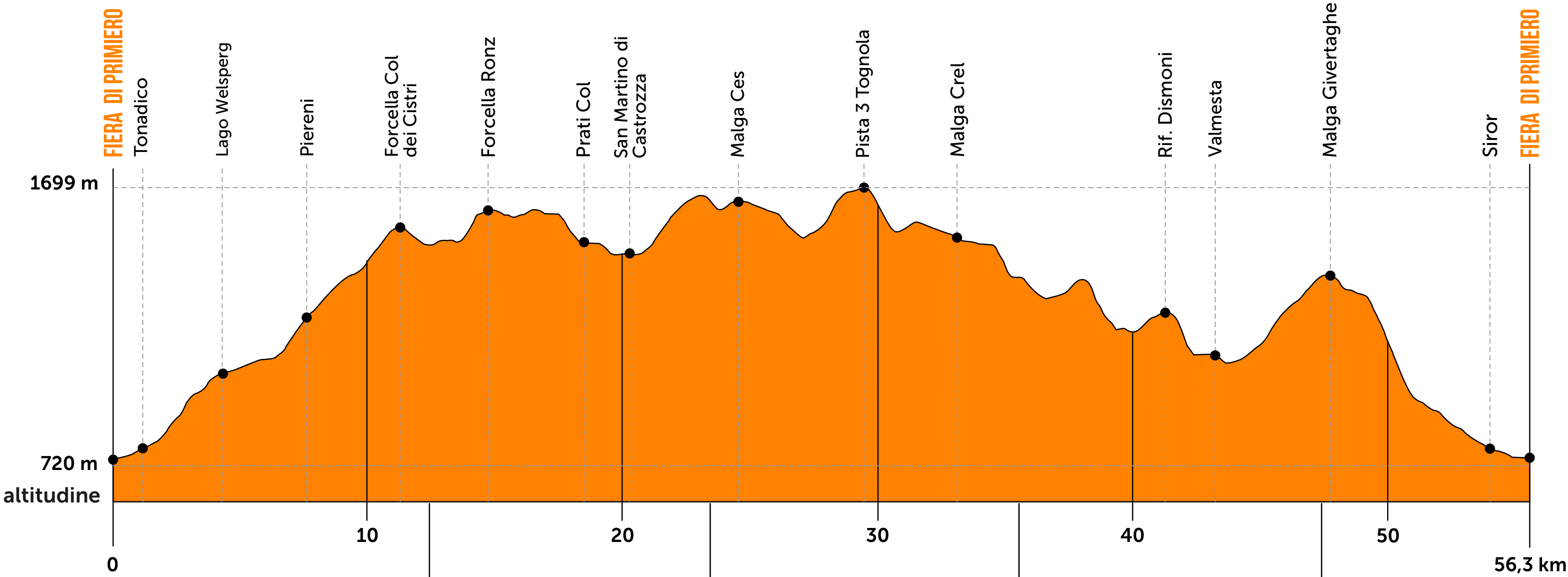
Superate le prime salite è bene iniziare ad alimentarsi e reintegrare le energie con regolarità: puoi alternare **Isotonic Power Gel** al gusto Cola contenente maltodestrine, Cluster Dextrin™ e 50mg di Caffaina e **Total Energy Fruit Bar**, la barretta energetica con rice crispies e vera frutta, arricchita con Vitamine B1, B6 e Vitamina C.



Al termine della gara, prepara un gustoso shake con **Star Whey**, le proteine del siero del latte isolate di purissima qualità.

NELLA TUA BORRACCIA

Nella tua borraccia sciogli un misurino e mezzo di **Isonam Energy** per creare una bevanda isotonica a base di Maltodestrine, Minerali e Vitamine, arricchita con 3g di Creatina e 30mg di Ginseng. Contribuirà a reintegrare le perdite idrosaline dovute ad abbondante sudorazione.



ISOTONIC POWER GEL>



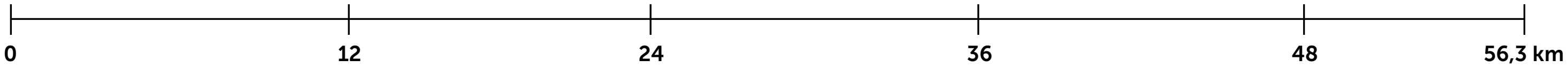
ISOTONIC POWER GEL>



TOTAL ENERGY FRUIT BAR>



ISOTONIC POWER GEL>



ISONAM ENERGY + ACQUA



ISONAM ENERGY + ACQUA



ISONAM ENERGY + ACQUA



ISONAM ENERGY + ACQUA

NUTRITION STRATEGY

MYTHOS PRIMIERO DOLOMITI SHORT



Mezz'ora prima della gara, assumi una fiala di **Acetyl L-Carnitine** ricca di vitamine pro-energetiche e **Total Energy Fruit Jelly**, un energetico a base di purea di frutta, arricchito con Magnesio e Potassio.



Superate le prime salite è bene iniziare ad alimentarsi e reintegrare le energie con regolarità: puoi alternare **Isotonic Power Gel** al gusto Cola contenente maltodestrine, Cluster Dextrin™ e 50mg di Caffaina e **Total Energy Fruit Bar**, la barretta energetica con rice crispies e vera frutta, arricchita con Vitamine B1, B6 e Vitamina C.

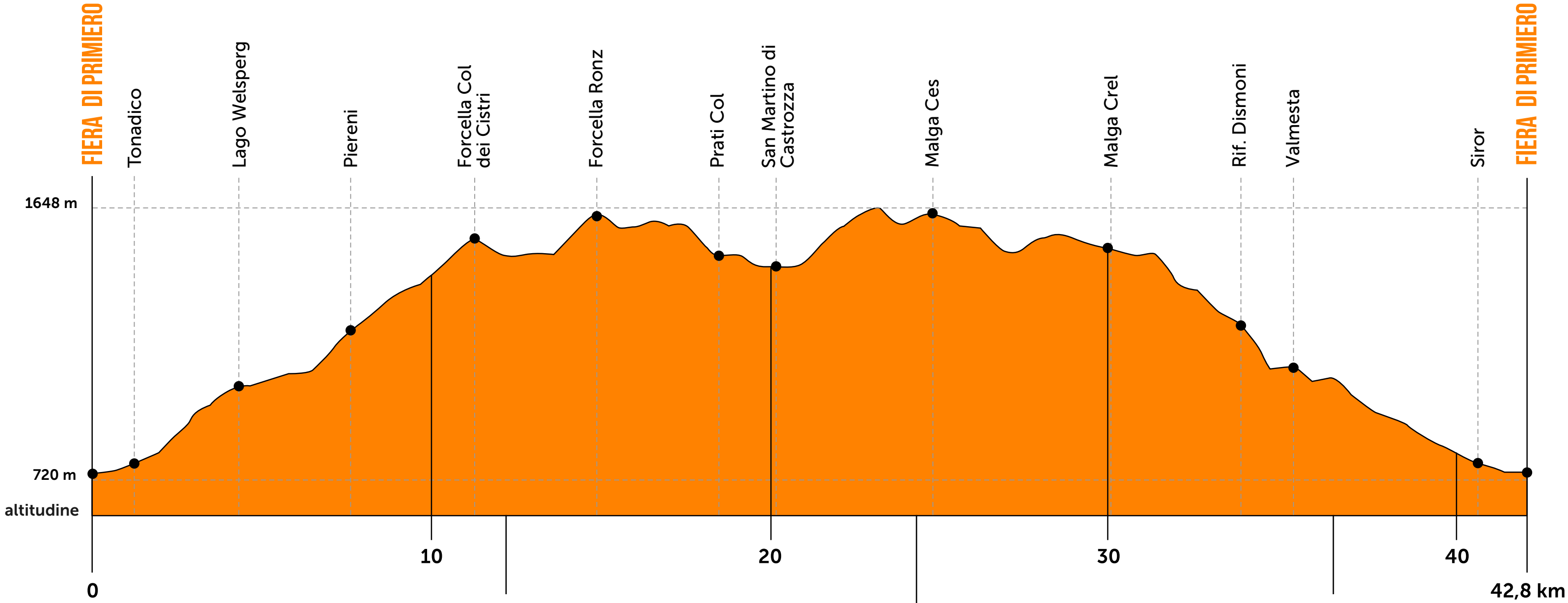


Al termine della gara, prepara un gustoso shake con **Star Whey**, le proteine del siero del latte isolate di purissima qualità.

NELLE TUE BORRACCHE

Nella prima borraccia inserisci una compressa effervescente di **HydraFit> ZERO**, a base di Minerali, Vitamine e senza zuccheri.

Nella seconda borraccia aggiungi **Race Fuel**, la miscela pro-energetica a base di tre fonti di Carboidrati (Ciclodestrine, Maltodestrine e Fruttosio) in rapporto 1:0,8.



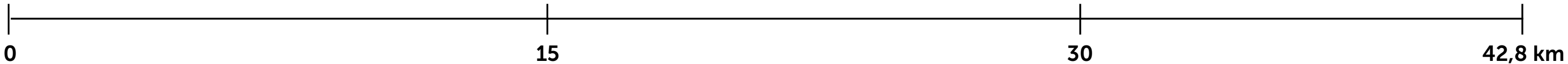
ISOTONIC POWER GEL>



TOTAL ENERGY FRUIT BAR>



ISOTONIC POWER GEL>



RACE FUEL> ACQUA
HYDRAFIT> ZERO ACQUA



RACE FUEL> ACQUA
HYDRAFIT> ZERO ACQUA