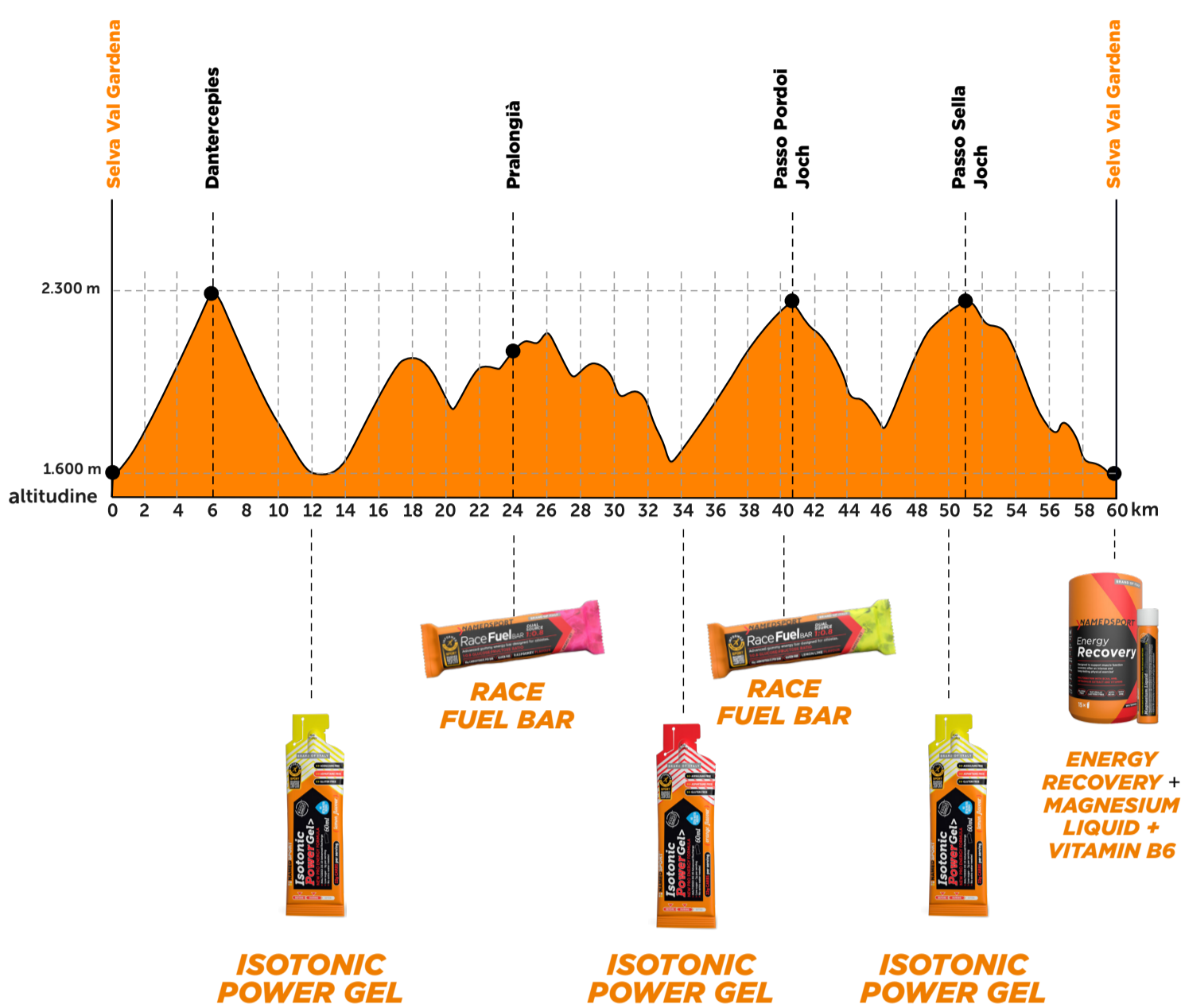


NUTRITION STRATEGY

HERO SÜDTIROL DOLOMITES 2026 - 60 KM



Prima della partenza nutriti **ENERGYBAR**, gustosa barretta energetica a base di Carboidrati, con riso soffiato



- KM 12 - **ISOTONIC POWER GEL**
- KM 24 - **RACE FUEL BAR**
- KM 34 - **ISOTONIC POWER GEL**
- KM 40 - (PASSO PORDOI) **RACE FUEL BAR**
- KM 50 - **ISOTONIC POWER GEL**



Al termine della gara, riempi la tua borraccia **ENERGY RECOVERY**: Formula "all-in-one" versatile e pratica per il post-workout o post-gara.

Assumi 1 fiala di **MAGNESIUM LIQUID + VITAMIN B6**: Il Magnesio è un minerale essenziale di fondamentale importanza per il benessere biologico dell'organismo: aiuta a ridurre stanchezza, affaticamento e contribuisce alla normale funzionalità muscolare, concorre inoltre alla normale sintesi proteica e al normale funzionamento del sistema nervoso.

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 **MALTONAM**, integratore alimentare a base di carboidrati semplici e complessi (Glucosio: Fruttosio in rapporto 2:1) arricchito con Aminoacidi, vitamina C e vitamine del gruppo B.

