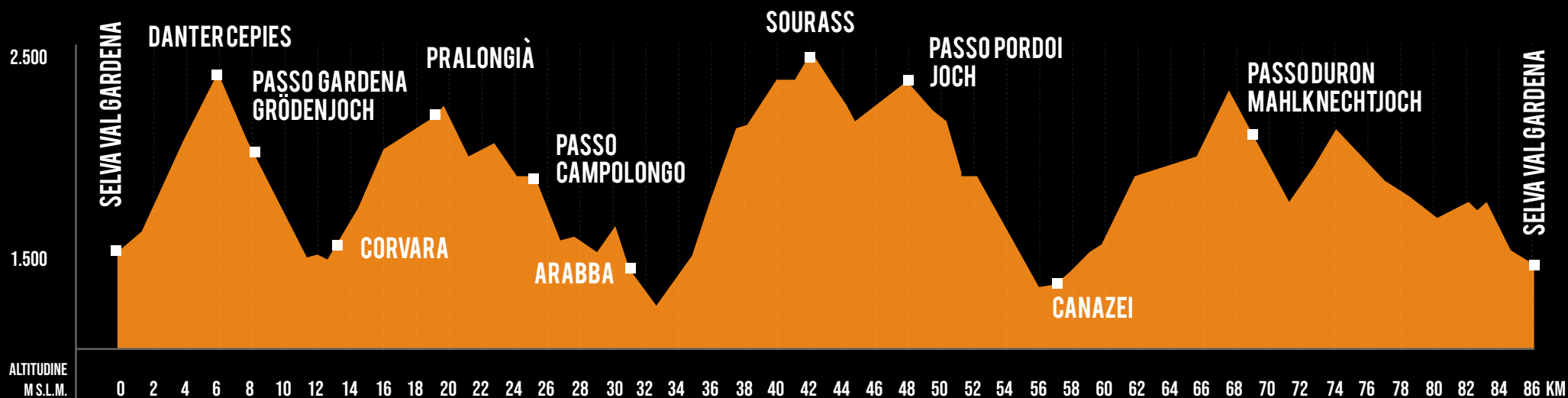


SUPERFOOD STRATEGY

HERO DOLOMITES 2019 86KM - 4500 HM



FOOD STRATEGY UOMO

PRIMA	DURANTE	DOPO
<ul style="list-style-type: none"> 2 Total Energy Shot> 1 Total Energy Fruit Jelly> 	<ul style="list-style-type: none"> 10 KM Total Energy Fruit Bar> 20 KM Total Energy Hydra Gel> 30 KM Sport Gel> 42 KM Total Energy Boost> 54 KM Energybar 70 KM Total Energy Strong Gel> 1 Borraccia di Isonam+Aminonam 1 Borraccia di Aminonam+Maltonam 1 Zainetto idrico con acqua 	<ul style="list-style-type: none"> 2 Bustine di Total Energy Recovery Star Whey Maltonam

FOOD STRATEGY DONNA

PRIMA	DURANTE	DOPO
<ul style="list-style-type: none"> 2 Total Energy Shot> 1 Total Energy Fruit Jelly> 	<ul style="list-style-type: none"> 10 KM Total Energy Fruit Bar> 24 KM Sport Gel> 34 KM Total Energy Boost> 42 KM Energybar 54 KM Total Energy Strong Gel> 1 Borraccia di Isonam+Aminonam 1 Borraccia di Aminonam+Maltonam 1 Zainetto idrico con acqua 	<ul style="list-style-type: none"> 2 Bustine di Total Energy Recovery Star Whey Maltonam

Questo programma di integrazione è stato messo a punto dai docenti della NAMEDSPORT> Superfood Academy per un ottimale uso in gara dei supplement NAMEDSPORT>, e va inteso come suggerimento. Per una strategia di integrazione sportiva personalizzata si consiglia la consulenza di un professionista in grado di valutare le esigenze specifiche e le caratteristiche personali di ogni atleta.

OFF ROAD 69,9% | SINGLE TRAIL 16,8% | ON ROAD 13,3%