

# NUTRICIÓ I SUPLEMENTACIÓ ESPORTIVA



**Servei de Nutrició i dietètica**



**club natació vic - etb**

- Des del servei de dietètica volem treballar amb suplementes esportius de forma adequada, i amb un correcte assessorament.
- Treballem amb productes recolzats per les federacions espanyoles de natació, ciclisme i triatló.
- Aquests productes tenen controls de qualitat i estan analitzats per tests anti-doping.
- A part, també estan analitzats per laboratoris independents per garantir la certesa de la seva composició nutricional.
- Prendre aquests tipus de suplementes és més recomanable o menys segons cada cas.
- Des del servei de dietètica serem sincers amb la utilització d'aquests productes per consumir-los de la forma més adequada.



## UN PRIMER CONSELL...



Hem d'aconseguir que la dieta base sigui sana i  
equilibrada...

...sense aquest primer pas els suplementes esportius no seran  
eficaços!





I COM SEMPRE ELS NOSTRES SOCIS I  
ABONATS TENEN AVANTATGES...



... amb descomptes especials



**club natació vic - etb**



# PRODUCTES



# RECUPERACIÓ

Batut amb la mescla adient de carbohidrats i proteïna per accelerar la recuperació post-activitat i disminuir el risc de lesions musculars.

Beguda recuperadora o com a pisolabis rica en carbohidrats, aminoàcids ramificats, glutamina i baixa amb lactosa.

*Amb maduixa o xocolata.*



**MAXIMUSCLE**



# ENERGIA

Gels elaborats amb una mescla de carbohidrats ràpids per obtenir energia ràpida.  
*Fruites del bosc i llima llimona.*



NUTRICIÓ I SUPLEMENTACIÓ ESPORTIVA



# HIDRATACIÓ



Beguda isotònica (carbohidrat, aminoàcids ramificats i minerals com sodi, potassi, calci...).

També amb sobres individuals.

*Taronja o fruites del bosc.*





# PROTEÏNA

Ajuda a augmentar la massa muscular, a millorar la recuperació i a reforçar el sistema immunològic.



NUTRICIÓ I SUPLEMENTACIÓ ESPORTIVA



# ACCESSORIS

Accessoris per mesclar  
batuts (recuperació,  
hidratació, proteïna...)





## ALTRES PRODUCTES

Si t'interessa qualsevol altre producte, tenim un catàleg extens en el qual podem trobar el que busques i amb menys de 3 dies tenir-ho aquí.

**PROPOSA** altres productes i els tindràs a la teva disponibilitat!



**club natació vic - etb**



# PACKS

## A PREUS MOLT ECONÒMICS



Recuperador 750g + recipient per preparar els batuts + 1 sobre d'hidratació + 1 gel

**Si agafes packs els descomptes augmenten!**



# PACKS

## A PREUS MOLT ECONÒMICS



recipient per preparar els batuts + 10 sobres individuals d'hidratació + 10 gels de sucres ràpids

**Si agafes packs els descomptes augmenten!**



TOTS ELS PRODUCTES...

... amb l'assessorament personalitzat de la dietista-nutricionista del Club.



# MÉS INFO...

Concretar visita informativa gratuïta a recepció

[Email: sfondos@gmail.com](mailto:sfondos@gmail.com)

Tel.: 938 853 121 / 646 96 92 71

Sandra Fondós

Dietista-Nutricionista

ACDN 00917



**club natació vic - etb**