



Stay Hydrated!

QUALSIASI SIA IL TUO SPORT, RIEMPI LA TUA BORRACCIA

La **Hydra Sport Bottle** NAMEDSPORT> è la tua fedele compagna in allenamento e in gara! Pensata per accompagnarti durante le tue sessioni di training fino alle competizioni, ti aiuterà a mantenerti idratato, a ricaricarti di energia e sarà sempre al tuo fianco ogni volta che ne avrai bisogno.

In questa pagina potrai scoprire la nostra **Nutrition Strategy** pensata per il tuo sport e tutti i consigli utili per scegliere il prodotto più indicato per la tua attività sportiva in base a tipologia, intensità e durata del tuo workout.

FIND OUT HOW TO FILL YOUR BOTTLE!

IDRATAZIONE
IN TRE STEP

SELEZIONA IL
TUO SPORT



PERCHÉ
IDRATARSI?

HYDRAFIT> ZERO
E HYDRAFIT>



FUEL - REFILL- RECHARGE: L'IDRATAZIONE IN TRE STEP

3 step per ricaricarti e alimentare la tua performance qualsiasi sia il tuo sport.

FUEL

Prima dell'allenamento, è fondamentale preparare l'organismo all'attività sportiva, caricando e idratando tessuti e muscoli con una soluzione contenente gli elettroliti necessari per l'equilibrio idrosalino: iniziare un allenamento in condizioni di disidratazione può causare un'accelerazione del battito cardiaco e l'aumento della temperatura corporea, portando un repentino calo delle energie e il rischio di scompensi a livello cardiaco.

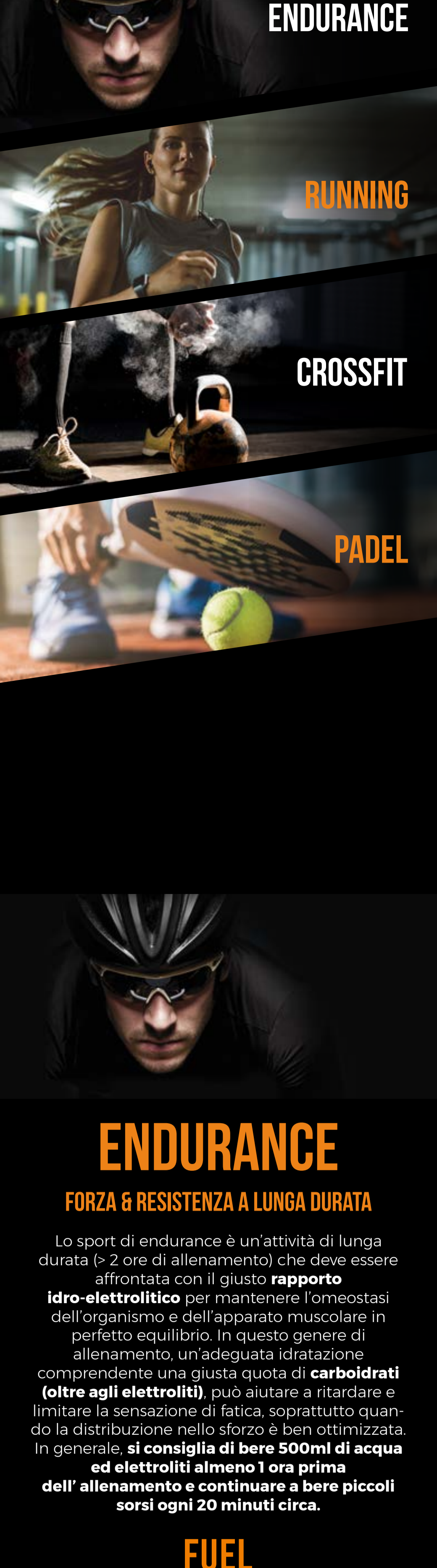
REFILL

Durante l'attività fisica intensa è fondamentale ricaricare le sostanze necessarie per reintegrare i liquidi e i minerali persi con la sudorazione, soprattutto se lo sforzo fisico è particolarmente intenso o la temperatura esterna è molto elevata. È opportuno bere a piccoli sorsi, ogni 10/15 minuti, con una frequenza costante, senza aspettare l'insorgere dello stimolo della sete. In questo modo è possibile mantenere ben idratato il corpo e non sottoporre i muscoli a ulteriore stress.

RECHARGE

Se idratarsi correttamente durante l'attività fisica è importante, lo è altrettanto nella **fase di recupero**. Un'idratazione efficace permette un recupero molto più rapido aiutando l'organismo a ristabilire una situazione di equilibrio interno, specie dopo sforzi intensi.

Reintegrare i liquidi e gli elettroliti persi col sudore permette di ottimizzare la circolazione sanguigna, l'apporto di nutrienti ai muscoli e l'eliminazione delle scorie.



ENDURANCE

RUNNING

CROSSFIT

PADEL

ENDURANCE

FORZA & RESISTENZA A LUNGA DURATA

Lo sport di endurance è un'attività di lunga durata (> 2 ore di allenamento) che deve essere affrontata con il giusto **rapporto idro-elettrolitico** per mantenere l'omeostasi dell'organismo e dell'apparato muscolare in perfetto equilibrio. In questo genere di allenamento, un'adeguata idratazione compendende una giusta quota di **carboidrati (oltre agli elettroliti)**, può aiutare a ritardare e limitare la sensazione di fatica, soprattutto quando la distribuzione nello sforzo è ben ottimizzata. In generale, **si consiglia di bere 500ml di acqua ed elettroliti almeno 1 ora prima dell' allenamento e continuare a bere piccoli sorsi ogni 20 minuti circa.**

FUEL



1 borraccia con:
20g **HydraFit**>
in 500ml **Acqua**

REFILL



1 borraccia con:
1 compressa **HydraFit-ZERO**

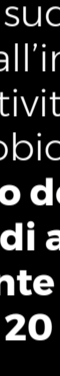
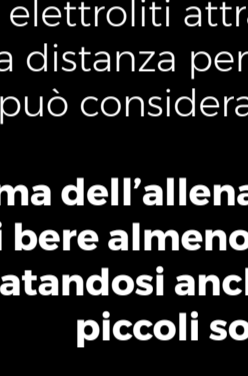
1 borraccia con:
40g **Race Fuel**>
in 500ml **Acqua**

oppure



1 borraccia con:
30g **Isonam Energy**>
40g **Maltonam**
in 500ml **Acqua**

RECHARGE



1 borraccia con:
2 bustine **Amino(16)Pro**>
40g **Maltonam**
3g **100% Creatine**
in 500ml **Acqua**

Or



1 borraccia con:
40g **Total Energy Recovery**>
in 250-400ml **Acqua**



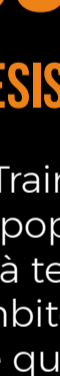
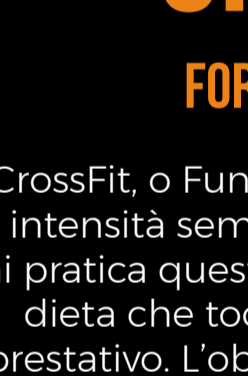
RUNNING

RESISTENZA E VELOCITÀ

Ogni runner ha specifiche esigenze: **bisogna considerare lo sforzo fisico e le condizioni in cui avviene la corsa**, come l'altitudine, la temperatura e l'umidità. Il running è uno sport svolto all'aperto che risente molto delle condizioni climatiche (maggiore è la temperatura ambientale, maggiore sarà la perdita di acqua ed elettroliti attraverso il sudore). Inoltre, in base alla distanza percorsa e all'intensità dello sforzo, si può considerare un'attività di tipo aerobico o anaerobico.

Prima dell'allenamento o della gara si consiglia di bere almeno 500ml di acqua ed elettroliti idratando anche durante l'attività bevendo a piccoli sorsi ogni 20 minuti circa.

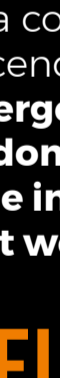
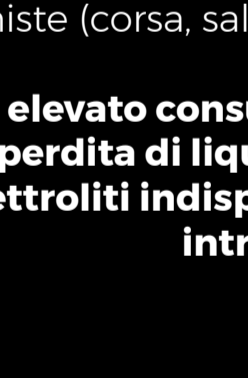
FUEL/REFILL



Per allenamenti **fino a 1 ora**



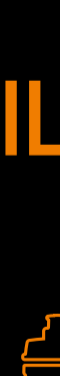
1 borraccia con:
1 compressa **HydraFit-ZERO**
in 500ml **Acqua**



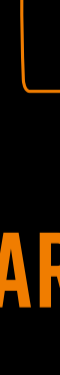
Per allenamenti **fino a 2 ore**



1 borraccia con:
20g **HydraFit**>
in 500ml **Acqua**



Per allenamenti **oltre 2 ore**

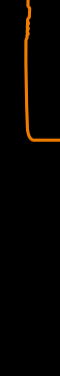


1 borraccia con:
HydraFit> **ZERO**
in 500ml **Water**

RECHARGE



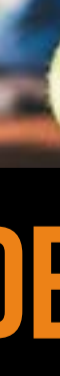
Per allenamenti **inferiori a 2 ore**



1 borraccia con:
2 bustine **4Fuel**> **RECHARGE**
in 500ml **Acqua**

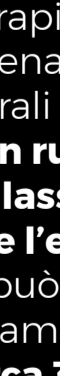
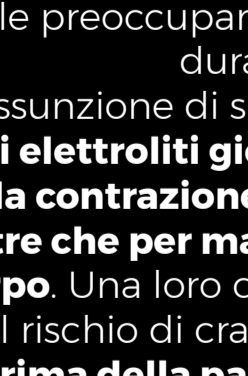


Per allenamenti **superiori a 2 ore**



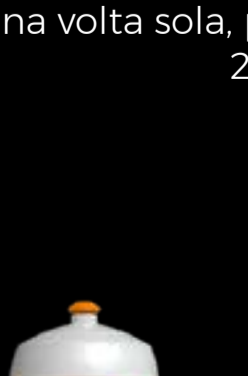
1 borraccia con :
40g **Total Energy Recovery**>
in 250-400ml **Acqua**

oppure



1 borraccia con:
2 bustine **4Fuel**> **RECHARGE**
in 500ml **Acqua**

+



1 borraccia con:
2 bustine **Amino(16)PRO**>
in 500ml **Acqua**



CROSSFIT

FORZA & RESISTENZA

Il CrossFit, o Functional Training, è uno sport ad alta intensità sempre più popolare. Generalmente chi pratica questa attività tende a ricercare una dieta che tocchi l'ambito sia estetico sia prestativo. L'obiettivo è quello di **disporre di energie sufficienti per concludere i WOD** con ottimi tempi e contemporaneamente **mantenere un'elevata definizione muscolare**. Il nome stesso, composto dalle parole "Cross" e "Fit", esprime perfettamente il principio su cui si basa questo genere di allenamento: la varietà degli stimoli, ovvero l'intreccio di più attività motorie che includono esercizi di potenziamento, a corpo libero e con sovraccarichi (kettlebell, palla medica, bilanciere ecc), ma anche discipline aerobiche o miste (corsa, salto con la corda, airbike, vogatore e via dicendo).

Un elevato consumo energetico e l'importante perdita di liquidi rendono l'assunzione di elettroliti indispensabile in tutte le fasi di pre-, intra- e post workout.

FUEL

1 borraccia con:
15g **2Pump**>>
PREWORKOUT
in 500ml **Acqua**

REFILL

1 borraccia con:
1 compressa **HydraFit-ZERO**
in 500ml **Acqua**

RECHARGE

1 borraccia con:
40g **Total Energy Recovery**>
in 250-500ml **Acqua**

oppure

1 borraccia con:
2 bustine **Amino(16)PRO**>
in 500 ml **Acqua**

PADEL

CONCENTRAZIONE & RIFLESSI

Il padel è uno sport piuttosto intenso, in cui si suda abbondantemente con un'importante perdita di sali minerali. Per questo risulta fondamentale preoccuparsi di un rapido reintegro anche durante l'allenamento.

L'assunzione di sali minerali è consigliata perché **gli elettroliti giocano un ruolo fondamentale nella contrazione e nel rilassamento muscolare, oltre che per mantenere l'equilibrio salino del corpo**. Una loro carenza può infatti incrementare il rischio di crampi, stiramenti e contratture.

Prima della partita, circa 30 minuti prima, è consigliabile bere almeno mezzo litro di acqua, e poi bere a piccoli sorsi una miscela di sali minerali (HydraFit> ZERO o HydraFit> se si cerca un'idratazione più profonda, con l'aggiunta di carboidrati). Meglio evitare di ingerire troppa acqua in una volta sola, ponendosi come limite quello di 200 ml per volta.

FUEL

1h prima

1 borraccia con:
1 compressa **HydraFit**> **ZERO**
in 500ml **Acqua**

REFILL

1 borraccia con:
1 compressa **HydraFit**> **ZERO**
in 500ml **Acqua**

RECHARGE

1 borraccia con:
2 bustine **4Fuel**> **RECHARGE**
in 500ml **Acqua**

HYDRAFIT > ZERO ZERO SUGAR RECHARGE*



*Questo integratore contiene: minerali e vitamine / zuccheri 0g/100ml.

HYDRAFIT > ENERGY AND HYDRATION



HYDRAFIT > ZERO ZERO SUGAR RECHARGE*



*Questo integratore contiene: minerali e vitamine / zuccheri 0g/100ml.

MAGNESIO, POTASSIO, SODIO E 9 VITAMINE

Promuove l'equilibrio idrosalino durante l'allenamento intenso

- **LOW CARB** in compresse effervescenti
- **ZERO ZUCCHERI**
- Ricco di **ELETTROLITI E VITAMINE**
- Confezione da **20 DOSI**, pratico da portare sempre con te (1 compressa/borraccia da 500ml)
- Certificazione di qualità **INFORMED SPORT**

HYDRAFIT > ENERGY AND HYDRATION



MAGNESIO, POTASSIO, MALTODESTRINE E 9 VITAMINE

Promuove l'equilibrio idrosalino durante l'allenamento intenso

- Promuove la **REIDRATAZIONE** e l'**EQUILIBRIO IDROSALINO** durante l'allenamento intenso
- **GUSTO RINFRESCANTE**, formulazione in polvere
- **FORMULAZIONE IPOTONICA** con maltodestrine, elettroliti e 9 vitamine
- Confezione da **20 DOSI** da sciogliere in acqua (20g/borraccia da 500ml)
- Certificazione di qualità **INFORMED SPORT**



PERCHÉ IDRATARSI?

Sai quanto è importante bere prima, durante e dopo la pratica sportiva? E in che momento è necessario reintegrare i minerali persi durante l'allenamento?

Molto spesso ci dimentichiamo che **il nostro corpo è composto mediamente del 60% da acqua** in diverse percentuali: il sangue è composto per il 90% di acqua, il muscolo per il 75%, le ossa per il 25% e il tessuto adiposo per il 5%.

Nell'acqua che circola nel nostro organismo la presenza di **elettroliti** è fondamentale: sono parte attiva delle reazioni biochimiche, regolano la contrazione dei muscoli, la funzionalità dei nervi, il ph del sangue, la pressione sanguinea e giocano un ruolo essenziale nella termoregolazione e nell'omeostasi del corpo umano.

I principali elettroliti presenti nel nostro corpo sono:

- > Sodio (Na +)
- > Potassio (K +)
- > Calcio (Ca²⁺)
- > Magnesio (Mg²⁺)
- > Cloruro (Cl⁻)

Un deficit di acqua e di questi elettroliti nel nostro organismo può compromettere la salute e influenzare la performance dell'attività fisica.

PERFORMANCE E IDRATAZIONE

L'esercizio fisico è generalmente accompagnato da un innalzamento del metabolismo che comporta un aumento della temperatura interna, mettendo il corpo nella condizione di dover disperdere calore al fine di mantenere l'omeostasi. Per questo **è importante riempire adeguatamente la propria borraccia con i nutrienti necessari per rispondere all'aumentata richiesta di acqua ed elettroliti** necessari per la termoregolazione e per compensare la perdita di sali e acqua attraverso il sudore.

La capacità dell'organismo di mantenere la propria temperatura entro i limiti di sicurezza può dipendere da diversi fattori:

- Dalle **condizioni ambientali**, con particolare riferimento all'umidità e alla temperatura
- Dalle **condizioni fisiologiche**, in particolare dallo stato di idratazione dell'organismo, ma anche dalla durata e dall'intensità dell'allenamento

Se il corpo non riesce a disperdere il calore efficacemente i rischi riguardano non solo le performance fisiche e mentali, ma anche la salute, con il ragionevole rischio di colpi di calore, crampi e disidratazione. Basti considerare che una disidratazione del 3% o più del peso corporeo può provocare nell'atleta un aumento della temperatura corporea interna e della frequenza cardiaca di circa 10-20 battiti al minuto.

In via generale, quindi, è bene evitare una riduzione del peso corporeo superiore al 2%.

INDOOR O OUTDOOR?

Anche il clima in cui pratici l'attività influenza il bisogno di idratazione

Durante la pratica di attività indoor o in presenza di elevate temperature, parte del consumo energetico viene impiegato per termoregolare la temperatura del corpo.

Ne risulta un'elevata sudorazione, quindi perdita di sali, una maggiore predisposizione alla fatica e una regolazione cardio-respiratoria modificata. Al contrario, se si pratica sport all'aperto in condizioni climatiche ottimali, ci sarà un consumo energetico con conseguente minor perdita salina, in linea con lo sforzo effettuato.