

# PRE ENTRENAMIENTO

30 - 60 MINUTOS ANTES DEL ENTRENAMIENTO O COMPETENCIA

Aumento de rendimiento.  
Más fuerza, mayor potencia y resistencia.

Suplementos a base de cafeína y aminoácidos.



# INTRA ENTRENAMIENTO

DURANTE EL ENTRENAMIENTO - 45 MINUTOS POSTERIORES AL INICIO

Mantenimiento del rendimiento físico.  
Disminución de la fatiga y el cansancio.

Suplementos a base de carbohidratos y electrolitos.



# POST ENTRENAMIENTO

LUEGO DE FINALIZAR EL ENTRENAMIENTO O COMPETENCIA

Favorecimiento de la construcción de fibras musculares, evitando la degradación.  
Mejora la recuperación.

Suplementos a base de proteínas y aminoácidos.



## SUPLEMENTOS DIETARIOS: CLASIFICACIÓN SEGÚN MOMENTO DE CONSUMO

### EN CUALQUIER MOMENTO DEL DÍA

PUEDEN SER CONSUMIDOS A CUALQUIER HORA

Suplementos a base de vitaminas, minerales, aminoácidos, extractos naturales y otros nutrientes.



### POR LA MAÑANA

CONSUMIR AL COMIENZO DEL DÍA

Suplementos a base de proteínas, colágeno, aminoácidos, vitaminas y minerales.



### ANTES DE LAS COMIDAS

30 MINUTOS ANTES DE CADA COMIDA

Aumento la velocidad del metabolismo. Efecto termogénico. Potente saciador del apetito.

Suplementos a base de extractos naturales, antioxidantes y aminoácidos.



Utilizarse como complemento de dietas insuficientes bajo la supervisión de un médico o nutricionista.