

PRE WORKOUT



DENOMINACIÓN DEL PRODUCTO

Complemento alimenticio en polvo a base de L-Arginina AKG, HMB, Creatina y Beta -Alanina.

DESCRIPCIÓN CORTA

226ERS Pre Workout es un producto pre entreno sin gluten, sin lactosa y vegano, perfecto para tomar antes o durante los entrenamientos.

Formulado con ingredientes seleccionados para rendir al máximo en los entrenamientos. Puedes elegir sabor sandía sin cafeína o lima con cafeína, ambos sin azúcar y edulcorados únicamente con stevia.

DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

Pre Workout está formulado con ingredientes específicos para optimizar las sesiones de entrenamiento tanto de larga distancia para evitar el catabolismo muscular, como en las sesiones explosivas de gimnasio, ya sean series, intervalos o HIT, y muy recomendable para deportes como CROSSFIT.

Sus funciones principales son aumentar el óxido nítrico en sangre, aumentar la fuerza muscular, actuar como anti catabólico, ayudando así a reducir la destrucción muscular, favoreciendo la recuperación y retrasando la aparición de fatiga.

Cada toma contiene:

- **500 mg de Arginina AKG:** La Arginina Alfa Ketoglutarato es una forma evolucionada de la arginina, que mejora su asimilación y absorción. Es el aminoácido precursor del óxido nítrico y contribuye a una mejor dilatación endotelial de las paredes de los vasos sanguíneos por lo que aumenta el riego sanguíneo y la cantidad de óxido nítrico en sangre. Además es necesaria para la síntesis de proteínas dentro de los tejidos del cuerpo por lo que favorece la reparación de tejidos.
- **2000 mg de Beta Alanina:** Es un aminoácido no esencial que favorece la síntesis de la carnosina dentro de las fibras musculares, elevando significativamente los niveles de esta sustancia en los músculos. Sus funciones principales son la regulación del PH, evitando la acidez en el organismo producida por el lactato, lo que retrasa la aparición de la fatiga. Mantiene las reservas de ATP que es la fuente de energía para las funciones celulares e incrementa la sensibilidad del calcio en las

fibras musculares, aumentando la fuerza al tiempo que reduce la fatiga durante la actividad muscular.

- **3000 mg de Creatina:** Su función es aumentar las reservas de fosfocreatina de los músculos para que se siga produciendo ATP, proporcionando la energía necesaria para que los músculos sigan trabajando durante el ejercicio de alta intensidad.
- **3000 mg de HMB:** El HMB también conocido como beta-hidroxi-beta-metilbutirato, es un metabolito de la Leucina. Aumenta la síntesis de proteínas mientras reduce su degradación (anti-catabólico). Incrementa la fuerza muscular, previene y reduce daños musculares, ayudando a la recuperación. Aumenta la cantidad máxima de oxígeno que podemos absorber durante la actividad física, teniendo un impacto positivo en nuestra potencia anaeróbica.
- **250 mg de Cafeína anhidra*:** La cafeína actúa como estimulante que potencia el sistema nervioso central aumentando los niveles de energía mientras se reduce la fatiga y el cansancio y se aumenta la atención mental y la concentración. Además estimula la movilización y oxidación de grasas aumentando así la disponibilidad de combustible para el trabajo muscular, optimizando la disponibilidad de las reservas de glucógeno.

*Solo presente en el sabor LIME / LIMA

Disponible en dos sabores:

- **Watermelon / Sandía:** con los 4 ingredientes principales y sin cafeína.
- **Lime / Lima:** con los mismos 4 ingredientes además de **250 mg de cafeína** anhidra, la cual mantiene las propiedades de la cafeína intactas.

Siguiendo nuestra filosofía sobre la sostenibilidad y el cuidado del medioambiente, ahora utilizamos nuevos envases que nos ayudan a lograr este objetivo:

- Reducción de plástico y de recursos empleados del 82%*
- Reducción del volumen en envase lleno del 33%*, con lo que mejora el almacenamiento ahorrando espacio.
- Reducción del volumen del envase vacío del 97%*, con lo que reduce la huella de carbono en producción.
 - valores aproximados

MODO DE USO Disolver 3 cazos (15g) de producto en 200-300 ml de agua. Tomar antes o durante el entrenamiento.

CANTIDAD NETA 300g

TIPO DE ENVASE Bolsa doypack: cierre ZIP y abre fácil. 25 bope + 90 PE - EVOH Blanco.

CONDICIONES DEL TRANSPORTE Temperatura ambiente y buen trato del producto.

CONSERVACIÓN DEL PRODUCTO Mantener bien cerrado en lugar fresco y seco.

VIDA ÚTIL 2 años desde la fecha de fabricación

SABOR SANDÍA**REFERENCIA** 5490**CÓDIGO EAN** 8436567354904

INGREDIENTES Maltodextrina, creatina monohidrato, hidroximetilbutirato cálcico, beta-alanina, L-arginina alfa-cetoglutarato, acidulante (ácido cítrico), edulcorante (glucósidos de esteviol procedentes de stevia), concentrado de remolacha (*Beta vulgaris L.*), aromas, colorante (caroteno).

TABLA NUTRICIONAL

		100 g	15 g
Valor energético	kJ / kcal	680/160	102/24
Grasas	g	0	0
de las cuales saturadas	g	0	0
Hidratos de carbono	g	38	5,7
de los cuales azúcares	g	3,0	<0,5
Proteína	g	0	0
Sal	g	0,03	<0,01

APORTE DE NUTRIENTES

		100 g	15 g
Creatina	g	20	3
HMB-ca	g	20	3
Beta Alanina	g	13,3	2
L-Arginina alfa-cetoglutarato	g	3,3	0,5

VRN*: Valor de Referencia de Nutrientes
Cálculo efectuado a partir de los valores teóricos conocidos o efectivos de los ingredientes utilizado.

ADVERTENCIAS Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustitutos de una dieta variada y equilibrada y un modo de vida sano. El producto está destinado solo para adultos. No utilizar durante el embarazo. No superar la dosis diaria expresamente recomendada. Mantener fuera del alcance de los niños más pequeños. Dosis diaria recomendada: 15g. Conservar el envase bien cerrado, en lugar seco y fresco. Lote / Consumir preferentemente antes del: ver envase.

ALÉRGENOS El siguiente producto contiene / no contiene, los siguientes alérgenos que tiene que declararse en la etiqueta según el reglamento nº 1169/2011 y sus posteriores modificaciones relativas al etiquetado, presentación y publicidad de productos alimenticios.

	CONTIENE SI / NO
Cereales que contengan gluten (es decir, trigo, centeno, cebada, avena, espelta, kamut o sus variedades híbridas) y productos derivados	NO
Crustáceos y productos a base de crustáceos	NO
Huevos y productos a base de huevo	NO
Pescado y productos a base de pescado	NO
Cacahuets y productos a base de cacahuets	NO
Soja y productos a base de soja	NO
Leche y sus derivados (incluida la lactosa)	NO
Frutos de cáscara, es decir, almendras (<i>Amygdalus communis</i> L.), avellanas (<i>Corylus avellana</i>), nueces (de nogal) (<i>Juglans regia</i>), anacardos (<i>Anacardium occidentale</i>), pacanas [<i>Carya illinoensis</i> (Wangenh.) K. Koch], castañas de Pará (<i>Bertholletia excelsa</i>), pistachos (<i>Pistacia vera</i>), nueces macadamia y nueces de Australia (<i>Macadamia ternifolia</i>), y productos derivados	NO
Apio y productos derivados	NO
Mostaza y productos derivados	NO
Granos de sésamo y productos a base de granos de sésamo	NO
Dióxido de azufre y sulfitos en concentraciones superiores a 10 mg/kg o 10 mg/litro en términos de SO2 total	NO
Moluscos y/o sus derivados	NO
Altramuz y/o sus derivados	NO

VEGAN	x	SUGAR FREE	x
VEGETARIAN	x	LOW SUGAR	
PALEO	x	NO ADDED SUGAR	x
CAFFEINE FREE	x	BIO	

SABOR LIMA**REFERENCIA** 5491**CÓDIGO EAN** 8436567354911**INGREDIENTES** Maltodextrina, creatina monohidrato, hidroximetilbutirato cálcico, beta-alanina, -arginina alfa-cetoglutarato, aroma, acidulante (ácido cítrico), cafeína anhidra, edulcorante (glucósidos de esteviol procedentes de estevia), colorante (curcumina).**TABLA NUTRICIONAL**

		100 g	15 g
Valor energético	kJ / kcal	652/153	98/23
Grasas	g	0	0
de las cuales saturadas	g	0	0
Hidratos de carbono	g	37	5,5
de los cuales azúcares	g	2,7	<0,5
Proteína	g	0	0
Sal	g	0,03	<0,01

*Cálculo efectuado a partir de los valores teóricos conocidos o efectivos de los ingredientes utilizados***APORTE DE NUTRIENTES**

		100 g	15 g
Creatina	g	20	3
HMB-ca	g	20	3
Beta Alanina	g	13,3	2
Cafeína	g	1,3	0,2
L-Arginina alfa-cetoglutarato	g	3,3	0,5

*Cálculo efectuado a partir de los valores teóricos conocidos o efectivos de los ingredientes utilizados***ADVERTENCIAS** Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustitutos de una dieta variada y equilibrada y un modo de vida sano. El producto está destinado solo para adultos. No utilizar durante el embarazo. No superar la dosis diaria expresamente recomendada. Mantener fuera del alcance de los niños más pequeños. Dosis diaria recomendada: 15g. Conservar el envase bien cerrado, en lugar seco y fresco. Lote / Consumir preferentemente antes del: ver envase.**ALÉRGENOS** El siguiente producto contiene / no contiene, los siguientes alérgenos que tiene que declararse en la etiqueta según el reglamento nº 1169/2011 y sus posteriores modificaciones relativas al etiquetado, presentación y publicidad de productos alimenticios.

	CONTIENE SI / NO
Cereales que contengan gluten (es decir, trigo, centeno, cebada, avena, espelta, kamut o sus variedades híbridas) y productos derivados	NO

Crustáceos y productos a base de crustáceos	NO
Huevos y productos a base de huevo	NO
Pescado y productos a base de pescado	NO
Cacahuets y productos a base de cacahuets	NO
Soja y productos a base de soja	NO
Leche y sus derivados (incluida la lactosa)	NO
Frutos de cáscara, es decir, almendras (<i>Amygdalus communis</i> L.), avellanas (<i>Corylus avellana</i>), nueces (de nogal) (<i>Juglans regia</i>), anacardos (<i>Anacardium occidentale</i>), pacanas [<i>Carya illinoensis</i> (Wangenh.) K. Koch], castañas de Pará (<i>Bertholletia excelsa</i>), pistachos (<i>Pistacia vera</i>), nueces macadamia y nueces de Australia (<i>Macadamia ternifolia</i>), y productos derivados	NO
Apio y productos derivados	NO
Mostaza y productos derivados	NO
Granos de sésamo y productos a base de granos de sésamo	NO
Dióxido de azufre y sulfitos en concentraciones superiores a 10 mg/kg o 10 mg/litro en términos de SO ₂ total	NO
Moluscos y/o sus derivados	NO
Altramuz y/o sus derivados	NO

VEGAN	x	SUGAR FREE	x
VEGETARIAN	x	LOW SUGAR	
PALEO	x	NO ADDED SUGAR	x
CAFFEINE FREE		BIO	