

BENEFÍCIOS DOS PRODUTOS DA LINHA PROZIS ENERGY EM CICLISTAS

Por se tratar de uma modalidade desportiva na qual os treinos e provas apresentam longas durações e percursos de variados graus de dificuldade e intensidade, o ciclismo é considerado um desporto de grande exigência física e nutricional. O desgaste energético e de hidratação são condições comuns na prática, que tem a nutrição como grande aliada.

Atendendo às exigências energéticas e nutricionais decorrentes da prática desta modalidade, é natural que os ciclistas apresentem a necessidade de uma alimentação hiperenergética, rica em vitaminas, minerais e com alto teor de hidratos de carbono, por forma a compensar os gastos de reservas de glicogénio muscular, por exemplo. Em condições em que o ciclista seja detentor de um plano alimentar personalizado e adaptado às suas exigências energéticas, é possível suprir as suas necessidades por via da alimentação exclusivamente. No entanto, atendendo às exigências e condições das provas é expectável que procure e recorra a soluções práticas, de fácil transporte, que permitam assegurar a performance, combater o cansaço, melhorar a concentração e o estado de alerta. O **Energy Gel**, **Energy Drink**, a **Energy Bar** e o **Energy IsoCarb** da Prozis são bons exemplos dessas soluções.

ENERGY GEL

O Energy Gel da Prozis é composto por hidratos de carbono de fácil digestão, aminoácidos essenciais, vitaminas do complexo B e enriquecido com beta-alatina e cafeína - uma das substâncias ergogénicas mais associada à melhoria do desempenho.

Tendo em conta que a ingestão de hidratos de carbono durante o exercício superior a 2 horas previne hipoglicemia, mantém elevadas as taxas de oxidação de hidratos de carbono e aumenta o tempo até à fadiga, o Energy Gel constitui uma opção de fácil transporte, pronta a consumir - não havendo a necessidade de misturar com água - e **ideal para o decorrer da prova**.



ENERGY DRINK

O Energy Drink da Prozis combina uma mistura de hidratos de carbono de digestão rápida e lenta, bem como aminoácidos de cadeia ramificada (BCAAs). Estas fontes de energia foram combinadas numa solução electrolítica que ajuda a manter o desempenho e apoia a absorção de água durante o exercício físico.

Os hidratos de carbono que encontramos neste produto não estão apenas presentes para dar energia, mas também porque ajudam a reconstituir o glicogénio muscular após uma prova de ciclismo, por exemplo. Além disso, a proteína whey, juntamente com os BCAAs e a glutamina, participam no processo de reparação, manutenção e desenvolvimento muscular.

Por último, mas não menos importante, é enriquecido com beta-alanina, creatina, cafeína, vitaminas essenciais e minerais, revelando-se extremamente completo do ponto de vista nutricional.

Podemos inferir que é a solução ideal pré e pós exercício, com impacto bastante positivo a nível da recuperação.



ENERGY BAR

Feita à base de amêndoas, a Energy Bar da Prozis está repleta de ácidos gordos insaturados e hidratos de carbono de elevada qualidade. Para além de quantidades equilibradas de proteínas, hidratos de carbono e lípidos inclui dois minerais essenciais - Magnésio e Potássio - que promove o metabolismo de produção de energia e contribui para o funcionamento muscular, respectivamente.

Concebida para desportos ao ar livre, a Energy Bar é resistente tanto ao calor como ao frio e ideal para ingerir durante a prova, uma vez que aumenta a resistência e melhora o desempenho.

Tanto a barra energética como o gel energético têm efeitos complementares e podem ser consumidos no decorrer de uma mesma prova, dependendo da duração e intensidade da prova em questão.



ENERGY ISOCARB

Como se trata de uma solução à base de hidratos de carbono e eletrólitos, o IsoCarb contém eletrólitos para promover a hidratação, assim como maltodextrina e frutose, revelando-se uma excelente fonte de energia imediatamente disponível. Além disso, a fórmula foi enriquecida com 12 vitaminas e minerais essenciais e com o complexo multienzimático especial DigeZyme®, para elevar os teus resultados. Em suma, O IsoCarb da Prozis contribui para a hidratação, recuperação e energia: três factores essenciais para o máximo desempenho atlético.

Recomenda-se a toma de 1 dose por cada hora de exercício (juntando 2 doseadores a 250 mL de água).

CONHECE OS RESTANTES PRODUTOS DA LINHA ENERGY:

<https://www.prozis.com/pt/pt/prozis/energy-bcaas-375ml>

<https://www.prozis.com/pt/pt/prozis/energy-charge-pre-workout-800-g>

<https://www.prozis.com/pt/pt/prozis/energy-ultra-recovery-800-g>

<https://www.prozis.com/pt/pt/prozis/energy-electrolytes-20-effervescent-tabs>

<https://www.prozis.com/pt/pt/prozis/energy-electrolytes-caffeine-20-effervescent-tabs>

<https://www.prozis.com/pt/pt/prozis/energy-electrolytes-60-caps>