

AYUDA	POSOLOGIA	RECOMENDACIÓN
1. HIDRATOS DE CARBONO.	<p>Previa a la compe 10-12 kg/dia</p> <p>Durante: 60 a 70 gr/ hora.</p> <p>Despues: ingerir 70 gr aprox</p>	Aunque ultimamente glucosa +fructosa(2:1) se estan alcanzando 90 a 110 gr /h
2. PROTEINAS	20 a 30 gr post entreno de fuerza	En atletas master mejor 40 gr
3. H-HIDROXI -M.METIL B-BUTIRATO (HMB)	3gr /dia	
4. CAFEINA	3mg/kg por hora	Tomar 1 hora antes de cuando queremos que se produzcan los efectos
5. CREATINA	20 gr /dia (5 dias) ; o 3gr/dia (28 dias)	
6. BCAAs AMINOACIDOS RAMIFICADOS	1500mg por hora	En entrenos mas de 2 horas
7. NITRATOS	zumo 0,5 litros/dia o dosis 500mg /dia	Tomar 1 hora antes
8. ENTRENAMIENTOS EN AYUNAS	Al menos 15 horas	En entrenamiento largos , mejor en fat max, y lejos de la competicion.
9. MICRONUTRIENTES	sodio 500mg/h de compe	una dieta de calidad debe de aportar estos nutrientes.
	potasio 105 mg /h de compe	
	Calcio 1500 mg/dia en la dieta	
	magnesio 400 mg en la dieta	
	hierro :Si ferritina baja (20 ng/ml) tomar 50 a 100 mg /dia	

|

|