

SOS

5 *secretos
del Éxito*



Aliméntese Bien, Siéntase Bien[®]

Garantizado desde 1987!

5 SOS

Secretos del Éxito para la Alimentación de Resistencia



Este libro es el destilado de todo el conocimiento que hemos obtenido en 3 décadas ayudando a que los atletas se alimenten de forma adecuada para cualquier esfuerzo imaginable de resistencia.

Lo que se le ocurra,

lo hemos hecho —o hemos ayudado a que otros atletas lo hagan. Al seguir las guías reveladas en este libro, usted también podrá lograr sus objetivos y convertirse en el mejor atleta que puede ser.

Informados por ciencia rigurosa y puestos a prueba, nuestros métodos y productos son simplemente la mejor forma de alimentación y garantía de un rendimiento óptimo.

Somos tan apasionados en la ayuda a nuestros clientes, que literalmente, escribimos el libro al respecto. Nos complace decir que cada día son más los “expertos” que cantan nuestra melodía y defienden nuestra filosofía.

Este libro, al igual que todos nuestros recursos educacionales se ofrecen gratis a todos. Estamos aquí para atenderlo.

Brian Frank

Brian Frank, Dueño

Contenido

LOS 5 SECRETOS

#1 Alimentación Pre-Entrenamiento

Cuándo y qué comer antes del entrenamiento o carrera.

Pág. 4

#2 Las Calorías Cuentan

Qué y cuanto consumir durante el ejercicio puede hacer la diferencia entre RP y NT.

Pág. 7

#3 Hidratación Adecuada

Lo que necesita saber para mantenerse en carrera.

Pág. 11

#4 Reposición de Electrolitos

Reponga estos minerales vitales adecuadamente para terminar bien

Pág. 14

#5 Buena Recuperación

Para un mejor rendimiento mañana, recupérese bien hoy.

Pág. 19

Nuestra Filosofía

Menos es Mejor

Para alimentarse bien, menos es mejor

Hammer Nutrition ha estado abogando la propuesta “menos es mejor” por más de 25 años. La alimentación adecuada se logra consumiendo la cantidad mínima necesaria para mantener al cuerpo haciendo lo que quieres que haga, hora tras hora. Esta filosofía guía todas nuestras recomendaciones de alimentación.

¿Qué es lo que nos da la certeza de estar en lo correcto? Aparte de una gran cantidad de investigación científica, 30 años de trabajo con miles de atletas lo han corroborado. Siga este enfoque y también alcanzará todo su potencial atlético, se recuperará bien, y se sentirá bien cada día.



Nuestras recomendaciones de alimentación:

Calorías por hora: 120-180 calorías

Líquidos por hora: 600-750 cc.

Electrolitos por hora: 1-6 Endurolytes®, 1-2 Endurolytes® Extreme,
1-2 Endurolytes Fizz®



Loren Mason-Gere de Hammer Nutrition gana la Butte 100: “la carrera de mountain bike más difícil del país!”
Foto: Eliza Heavenrich

Alimentación Pre Ejercicio

Cuando y cuanto comer antes del ejercicio.



Nuestras recomendaciones de alimentación:

Adopte y siga en forma consistente estas recomendaciones de alimentación pre-ejercicio y vea como mejora su rendimiento. Una buena programación horaria de la ingesta calórica antes de cada actividad le asegurará un buen aprovechamiento de su tiempo — no importa sus objetivos, intensidad o duración del ejercicio.

Termine su alimentación 3 h. antes del ejercicio: 300-500 calorías de carbo complejos y algo de proteína.

¿Quiere “rellenar” antes de comenzar? Coma un Hammer Gel® 10 minutos antes.

Respete la regla de las 3 horas

El horario de su alimentación pre ejercicio es crítico. Asegúrese de terminar su comida a lo menos 3 horas antes del ejercicio o carrera, sin importar la duración. (Eso significa que deja el tenedor o el cuchillo a las 6 a.m. si su evento comienza a las 9 a.m.) Tres horas le da tiempo a su cuerpo para procesar la comida y evitar malestar estomacal. Se sentirá “liviano al andar,” ya que su cuerpo dedicará toda la sangre y oxígeno a sus esfuerzos físicos, en vez de gastarla en digerir su comida.

Adicionalmente, comer a menos de 3 horas del ejercicio puede dañar seriamente su rendimiento. Como el experto nutricional Dr. Bill Misner dice, aumentar el azúcar en la sangre a menos de 3 horas de un ejercicio de resistencia reduce la habilidad del cuerpo para quemar grasa. Como resultado el cuerpo quemará más rápido sus reservas limitadas de carbohidratos (glicógeno muscular).

Fully Charged le cambiará la vida. Treinta minutos antes del ejercicio, mezcle una medida en 180-240 cc de agua. Durante un ejercicio prolongado, agregue una medida adicional a su botella de agua cuando le quede la mitad.



Alimentación Pre Ejercicio - Cuando y cuanto comer antes del ejercicio

La combinación de un agotamiento rápido del glicógeno y la disminución de quema de grasa reducen la resistencia y el rendimiento. Aunque puede sonar extraño, la ciencia es clara: para un rendimiento óptimo, absténgase de comer 3 horas antes de la hora de partida.

30 minutos antes de partir:

Coma Fully Charged, mezcle una medida en 180-240 cc de agua.

10 minutos antes de partir:

Coma 1 Hammer Gel, y beba 1 Endurolytes Fizz en 120-240 cc de agua.

Desayuno

Consuma 300-500 calorías mayoritariamente de carbohidratos complejos y proteína.



HAMMER Consejos Rápidos

ZZZ

Duerma. Coma. Aliméntese desde un comienzo y disfrute su día.



Si tiene hambre coma 1 Hammer Gel 10 minutos antes de la partida.



No se "llene de carbos" la noche anterior. La verdadera "carga de carbos" se consigue mediante una buena recuperación diaria.



De cena, coma liviano y limpio: sin azúcar refinado, sin grasas saturadas, sin alcohol. Coma hasta sentirse satisfecho.

Un carbohidrato complejo y algo de proteína, 3 horas antes del ejercicio lo dejarán sintiéndose liviano en el andar y sin malestares GI.

Alimentación Pre Ejercicio - Cuando y cuanto comer antes del ejercicio.

El propósito de su alimento pre ejercicio es llenar las reservas de glicógeno del hígado que el cuerpo ha consumido durante el sueño. El glicógeno muscular (cerca del 80% de sus reservas de carbohidratos) permanece intacto durante la noche. Si tiene una comida recuperadora después de su último ejercicio, su glicógeno muscular ya está a tope. Teniendo que solo rellenar el glicógeno del hígado, una comida liviana (300-500 calorías) es suficiente.

En orden a evitar malestares estomacales, la comida debiera ser de fácil digestión, alta en carbohidratos complejos y baja en fibra, azúcar y grasa. La grasa y la fibra pueden ralentizar la digestión pero no hay prueba de que influncien

el ejercicio. Con cualquier fibra que agregue a su régimen, incluya una pequeña porción de proteína.

En resumen:

Después de 30 años ofreciendo este consejo, aún no hemos sabido de una sola persona a la que no le funcionó este enfoque. Aplíquelo constantemente y vea lo bien que responde su cuerpo.



HEED®, Hammer Gel® y Perpetuem® impulsaran su ejercicio hora tras hora sin sobreconsumo de líquidos o problemas estomacales.

Las Calorías Cuentan

Qué y cuanto consuma durante el ejercicio puede ser la diferencia entre hacerlos pedazos, o que lo hagan pedazos.



Nuestras recomendaciones de alimentación:

Consumir 120-180 calorías por hora.

Aliméntese con carbohidratos complejos, tales como maltodextrina, no azúcares simples o una mezcla.

Para ejercicios de 2+ horas, su alimento principal debería incluir proteína en una relación 8:1 carbos a proteína.



Las calorías Cuentan - Qué y cuanto

Como cada aspecto del rendimiento, la nutrición adecuada requiere planificación y práctica si deseas cosechar los beneficios en el día de la carrera. Aquí tienes todo que necesitas saber para alimentar correctamente todas tus actividades.

Carbohidratos

Los atletas saben que “los carbos son reyes” cuando se trata de alimentación para ejercicio de resistencia. Pero no puede consumir cualquier carbohidrato en cualquier momento. Esto es lo que funciona:

**Alimentación
Magra:
120-180 cal/hr**

HECHO: Su cuerpo no puede procesar calorías en la misma cantidad que gasta durante una actividad atlética. Si quiere alcanzar su mejor rendimiento, NO siga el protocolo “calorías quemadas, calorías ingresadas” recomendado por algunos “expertos.”

Los carbos complejos ofrecen energía estable y duradera sin malestares estomacales. Los productos que contienen azúcares simples—típicamente sacarosa, fructosa, y/o glucosa (dextrosa)—deben diluirse mucho (6-8% solución en agua) para digerirse. Esto presenta un problema inmediato, ya que esta solución es demasiado débil para satisfacer las necesidades calóricas de un ejercicio de resistencia. Sin embargo, aumentar la solución hará que los azúcares se queden en el estómago mientras se buscan fluidos de otras partes del cuerpo. Esta “presión osmótica” aumenta el nivel de deshidratación y agotamiento de electrolitos y a menudo causa problemas GI severos.

En contraste, los carbos complejos (como los que tienen el HEED y los Hammer Gel) pueden digerirse eficientemente en soluciones de hasta 18%. Por lo tanto, puede absorber calorías suficientes para mantener su ejercicio, hora tras hora, sin arriesgar sobreconsumo de líquidos o malestares digestivos.

Energía rápida sin la caída.

La fuente de carbohidratos complejos en los alimentos de Hammer Nutrition es



consumir durante el ejercicio

maltodextrina. Este almidón de fácil absorción eleva rápidamente el azúcar de la sangre para entregar la energía que necesita durante el ejercicio. Sin embargo, a diferencia de los azúcares simples una compleja estructura molecular mantiene estable el azúcar en la sangre. Mientras los azúcares elevan los niveles de insulina y los dejan caer rápidamente—conduciendo a “picos y valles” de energía—los carbohidratos complejos también elevan la insulina, pero sin el correspondiente “desplome.” Su energía permanecerá estable y duradera, hora tras hora.

Evite múltiples fuentes de carbos durante el ejercicio. Algunos alimentos deportivos contienen una mezcla de azúcares simples y carbohidratos. Sin embargo, al igual que los azúcares simples, estas mezclas solo son absorbibles en soluciones muy bajas, o a ritmos cardíacos muy bajos (el equivalente de una caminata rápida). Si quiere energía estable para mantener el ritmo, aléjese de los azúcares simples—no importa con que están mezcladas.

Ácidos Grasos

Incluso los atletas más delgados tienen grandes reservas de calorías en

HAMMER Consejos Rápidos



Reponer de 120-180 cal/hora permite la producción eficiente de energía sin interferir con el uso de ácidos grasos como alimento.



Durante esfuerzos de 2+ horas, cerca del 5-15% de las calorías usadas provienen de proteína (de alimentos o músculos).



Prefiera proteínas vegetales para uso durante el ejercicio porque su metabolización no produce amoníaco, un factor importante en la fatiga.



Para eventos de 2 a 3 horas o entrenamientos de alta intensidad, un alimento “solo carbos” puede ser más beneficioso que un alimento carbo-proteína.

Kamil Leniak en su camino a ganar la general en el Columbus Trail 42K! Foto: Jacek Deneka

Las Calorías Cuentan - Qué y cuánto consumir durante el ejercicio

la forma de grasa corporal y los atletas de cuerpo grande mantienen hasta 100,000 calorías de energía. Cuando el ejercicio va más allá de dos horas, estos ácidos grasos deben ser la energía principal, suministrando aproximadamente 60-65% de tus necesidades de energía. Sin embargo, cuando consumes demasiadas calorías, tu cuerpo cambia las marchas con la intención de utilizar los alimentos que has comido y tus reservas de carbohidratos. A fin de apoyar la capacidad natural de tu cuerpo para poder acceder eficientemente la energía almacenada en la grasa, consume solo las calorías suficientes para sentirse mejor (no mas de 180 calorías por hora) hora tras hora.

Proteína

Para actividades que duran más de 90-120 minutos, 5-15% del gasto de sus calorías proviene de las proteínas.

Si su alimento no entrega esta proteína, su cuerpo la va a sacar del tejido muscular—causando agotamiento y fatiga muscular, dolor post ejercicio, y debilitación del sistema inmunológico.

Para evitar tal canibalización de proteína, su alimento debería incorporar proteína en una proporción 8:1 carbos a proteína.

EN

El Área Gris: Alimentación para sesiones de dos-a-tres horas:

La digestión es más difícil cuando los niveles de esfuerzo son más altos. Al alimentarse para sesiones de dos-a-tres horas que incluyen altos niveles de esfuerzo, es mejor escoger alimentación solo carbo. (HEED o Hammer Gel®), porque son más fáciles de digerir. Aunque puede ocurrir alguna ruptura muscular y acumulación de amoníaco, el impacto es mínimo durante esas duraciones. Para esfuerzos constantes más allá de esta ventana de tiempo, Perpetuem debiera ser el alimento escogido desde el inicio del ejercicio.

EN



Hidratación Adecuada

Lo que necesita saber para mantenerse en carrera



Nuestras recomendaciones de alimentación

Para evitar los problemas de salud y rendimiento asociados con bajo sodio en la sangre, su ingesta de líquido no debiera exceder 750 cc por hora dependiendo del peso y las condiciones.

Aletas promedio, temperaturas promedio: 590-740 cc.

Aletas más livianos o temperaturas más frías: 473-532 cc.

Aletas más pesados o temperaturas más altas: Hasta 830 cc

Para ejercicios de más de 2 horas, su alimento principal debe incluir proteína en una proporción 8:1 carbos a proteínas.



No importa que tan largo o extremo su régimen de ejercicios o carreras, HEED lo mantendrá hidratado sin calambres ni hinchazones.

Hidratación Adecuada - Lo que necesita

El agua es el componente más crítico de la alimentación para ejercicio. Enfriá su cuerpo, permite una función celular saludable y entrega energía, y transporta nutrientes. Sin embargo, muchos atletas tienen problemas para medir cuánto líquido tomar. Muchos tratan de reponer líquidos en la misma cantidad que los van perdiendo en el sudor. Aunque parece razonable, la verdad es que es una receta para el desastre.

En realidad, puede terminar una actividad de cualquier duración con un 2% menos de

peso por agua sin sufrir pérdida de rendimiento o impactos en la salud. Olvídense del consejo “beba para reemplazar.” Por el contrario, siga estos principios:

Su cuerpo no puede absorber líquidos a la misma velocidad que los pierde. En promedio, pierde 1 litro de agua por hora durante el ejercicio—incluso más en calor extremo y humedad. Sin embargo, su cuerpo no puede absorber la misma cantidad durante el ejercicio.

Las investigaciones han demostrado que la ingesta promedio óptima de agua es una botella de 750 cc/ hora

El objetivo con la hidratación, al igual que el consumo calórico, es consumir la cantidad que su cuerpo puede procesar, sin causar efectos colaterales. Una investigación del Dr. Tim Noakes, que acumuló datos de 10 años de casi 10.000 ultra corredores, mostró que la mayoría de los atletas de resistencia puede absorber eficientemente 480-720 cc de líquidos por hora, y que consumir más que esto no mejora el rendimiento. De hecho, el sobreconsumo puede tener graves consecuencias. Cuando las concentraciones de sodio en la sangre bajan mucho, el rendimiento también baja. En casos severos, se puede producir intoxicación por agua, e

Hidratación Diaria:

Base del éxito

Proponte consumir a diario 30cc por cada kilo de peso. Esto en adición a lo que ingieras durante el ejercicio pero principalmente intenta tomar agua pura y filtrada.


45 kg.	1.5-1.7 litros
50kg.	1.6-1.9 litros
55kg.	1.7-2.1 litros
60kg.	1.9-2.3 litros
65kg.	2 -2.4 litros
70kg.	2.2-2.6 litros
75kg.	2.3-2.8 litros
80kg.	2.6-3.1 litros
85kg.	2.8-3.3 litros
90kg.	2.9-3.5 litros.

saber para mantenerse en carrera

hiponatremia dilucional, lo cual puede ser fatal.

Una buena hidratación comienza antes que se ponga en movimiento.

Para necesidades cotidianas de hidratación (sin ejercicio), piense en una ingesta de fluidos de 30 cc por cada kilo de peso por día. Esta cantidad en adición a lo que ingiera durante el ejercicio.

En resumen: Al hidratarse adecuadamente—con una ingesta de no más de 590-740 cc, conseguirá un alto rendimiento con menos cansancio, inflamación y calambres. Experimentará un bienestar general antes, durante y después de su entrenamiento o carrera. 

HAMMER Consejos Rápidos

Hidrátase bien todo el día, todos los días.

Durante el ejercicio, practique un consumo medido de líquidos variando según la temperatura y sudor.

No intente reemplazar líquidos consumidos con igual cantidad de líquidos ingeridos.

No trate de súper hidratarse antes del ejercicio.



El atleta belga de Hammer Peter Van Rompaey, un diabético, confió en una hidratación adecuada para completar exitosamente la legendaria Maratón de Sables en el Sahara Morocco. Foto: Cortesía de Peter Van Rompaey

Reposición de Electrolitos

Reponga estos minerales vitales para terminar bien.



Nuestras recomendaciones:

Para mantener su cuerpo funcionando sin problemas durante un entrenamiento o carrera larga, reponga consistente y totalmente todo el espectro de electrolitos.

**Condiciones extremas pueden significar mayores niveles de reposición de electrolitos. Use la hoja de la página 23 para planificar su ingesta.*

Los electrolitos son como el aceite en el motor de tu vehículo – no hacen que funcione, pero son absolutamente necesarios para mantener todo operando en forma sincronizada. Así como no esperarías a que se le termine el aceite del motor antes de rellenar, no espere el calambre antes de reponer electrolitos. Mucho antes de acalambrarse, su rendimiento

ha estado mermando debido al agotamiento de mineral.

Electrolitos 101

El objetivo de la reposición de electrolitos, es mantener un rendimiento parejo, ininterrumpido y sin compromisos. Sin los niveles adecuados de electrolitos su cuerpo no puede llevar a cabo funciones críticas tales como contracciones musculares, ritmo cardíaco normal, e impulsos nerviosos—todos los cuales son críticos para el rendimiento y la salud.

Las tabletas de sal no son la respuesta

Las tabletas de sal constituyen una opción inaceptable para la reposición de electrolitos por dos razones importantes:

1) Pueden suplementar



Reposición de Electrólitos - Reponga estos minerales vitales para terminar bien

sodio en exceso, abrumando de este modo la habilidad de su cuerpo para regular el balance de electrolitos y líquidos; y 2) Solamente proveen dos de los electrolitos—sodio y cloruro, cuando tu cuerpo necesita varios tipos de electrolitos.

Tu cuerpo posee mecanismos extremadamente eficientes encargados de monitorear y conservar sus reservas de sodio; el consumo de sodio en exceso interfiere con dichos mecanismos. Si tu cuerpo detecta un aumento de sodio proveniente de fuentes externas (por ejemplo: tabletas de sal, productos de electrolitos muy altos en sodio, o alimentos salados), deja de filtrar y recircular sodio y comienza a botar el exceso. Los resultados inmediatos son hinchazón y aumento de la presión sanguínea, con casos extremos resultando en letargo, debilidad muscular, convulsiones e incluso muerte.

Evite las comidas saladas

Un proceso similar ocurre si usted consume altos niveles de sodio en su dieta. El consumo habitual de sodio en exceso hace que el cuerpo habitualmente bote altos niveles de sodio. Si consume más de 2.300 miligramos de sodio por día, su pérdida de sodio durante la actividad, también aumentará, haciéndolo más propenso a los calambres, y aumentando su necesidad por

suplementación de electrolitos.

Al crear su dieta en base a alimentos naturales, no procesados, consumirá suficiente sodio para satisfacer sus necesidades, sin interrumpir los procesos regulatorios naturales de su cuerpo.

La persona promedio almacena 8.000 miligramos de sodio dietético en los tejidos del cuerpo. Al reducir el sodio en su dieta y reponer al mínimo necesario durante el ejercicio, permite que su sistema haga el mejor uso de sus reservas. Intentar “cargar sodio,” tomando una gran cantidad de sal antes de la actividad, simplemente gatillará que el cuerpo la bote rápidamente, perpetuando de esta manera el ciclo de alto consumo de sodio y alto gasto.

Reposición de Todo el Espectro de Electrolitos

Una reposición adecuada de electrolitos requiere un enfoque consistente que incorpore todos los minerales electrolíticos en un balance adecuado—no solo “sal.”

Los Endurolytes de Hammer Nutrition están diseñados para satisfacer todas las necesidades de electrolitos del cuerpo, incluyendo sodio, cloruro, potasio, magnesio, calcio y manganeso.

Ayudan a contrarrestar los

Reposición de Electrolitos - Reponga con

HAMMER Consejos Rápidos



La reposición de electrolitos es importante sin importar las temperaturas exteriores.



El cuerpo solo necesitas 500-2.300 miligramos de sodio/día, cantidad fácilmente suplida con alimentos naturales, sin procesar.



Niveles altos de sodio llevan a un aumento de pérdida de sodio durante el ejercicio y requerirá una mayor ingesta de sodio.



Agregar Endurolytes Fizz o HEED a su botella de agua es una forma fácil de reponer electrolitos consistentemente durante el ejercicio o carrera.

efectos del sobre calentamiento, optimizar las funciones corporales, y mejorar el rendimiento, especialmente para actividades de 2+ horas. A diferencia de otros productos electrolitos, no formulamos

Endurolytes para reflejar la cantidad de electrolitos perdida en el ejercicio. Ya que el sudor varía mucho de persona a persona y entre climas diferentes no hay “una misma medida para todos” cuando se trata de reposición. Es esencial que correlacione su dosificación con sus hábitos dietéticos, el clima y la temperatura.

Al seleccionar su dosis, es importante recordar que el cuerpo humano puede asimilar solo 1/3 de lo que pierde durante el ejercicio. Tratar de reemplazar más que esto puede causar malestares estomacales, edema, espasmos musculares, calambres y un montón de otros síntomas que harán pedazos su rendimiento.

Los Endurolytes de Hammer Nutrition ayudan a su cuerpo a mantener los niveles de electrolitos, no importa las condiciones o duración del ejercicio. Esto permite a su cuerpo rendir mejor bajo las demandas del ejercicio, especialmente con calor, entregándole un completo rango de minerales en el balance apropiado sin interferir con los sistemas de control del cuerpo.

La Capsula Endurolytes Original

Ideal para los atletas que consumen una dieta baja en sodio. Introducida en 1996, este

estos minerales vitales para terminar bien

electrolito, de amplio espectro, balanceado proporcionalmente, entrega 100 miligramos de cloruro de sodio. Dependiendo de los niveles de stress de calor, se recomiendan 1-6 cápsulas por hora.

Cápsulas Endurolytes Extreme

Ideal para atletas que tienden a consumir una dieta alta en sodio (evidenciado por manchas de sal en la ropa y piel). Triple sodio, cloruro y potasio, permite una reducción 3:1 en el número de cápsulas consumidas comparado con las Endurolytes Hammer

Nutrition originales.

Endurolytes Fizz

Equivalente a dos cápsulas de Endurolytes, este producto es ideal para atletas que no pueden consumir cápsulas durante el ejercicio o para aquellos que deben tener sabor en el agua.

HEED

La bebida deportiva en polvo de carbohidratos complejos de Hammer Nutrition, contiene este mismo perfil de amplio espectro de electrolitos. Algunos atletas encuentran que una o dos

Continúa en la pág. siguiente

Respaldo **COMPLETO** de electrolitos

Las tabletas de sal solo entregan dos de los electrolitos que necesita su cuerpo. Endurolytes entrega un completo espectro con nutrientes adicionales:

Calcio: Necesario para un ritmo cardíaco normal, transmisión nerviosa saludable, y contracciones musculares potentes. Durante el ejercicio, las enzimas dependientes del calcio producen energía mediante la conversión de ácidos grasos y aminoácidos.

Cloruro: Crítico para mantener un balance adecuado y consistente de fluidos corporales y electrolitos.

Manganeso: Trazas que ayudan a convertir los ácidos grasos y proteínas en energía.

Sodio: El atleta promedio ya tiene una reserva inmensa de sodio disponible y consumir sodio en exceso puede ocasionar graves problemas. Se recomienda una cantidad moderada para reposición.

Magnesio: Necesario para muchas de las reacciones enzimáticas implicadas en la conversión de alimento en energía muscular.

Potasio: Necesario para una concentración óptima del sodio.



El equipo de padding Kauai High se mantiene hidratado en el calor Hawaiano con Hammer Endurolytes. Foto: Vic Allen

Reposición de Electrolitos - Reponga con estos minerales vitales, para terminar bien.

medidas de HEED en su botella de agua los mantiene fuertes durante una hora o más. Otros satisfacen sus necesidades de electrolitos consumiendo HEED (una excelente base) y productos Endurolytes.

En resumen:

Los alimentos salados y las tabletas de sal no salvan cuando se trata de reponer electrolitos.

Adopte una dieta diaria baja en sodio, en base a alimentos integrales ricos en minerales. Durante el ejercicio, dele a su cuerpo una buena ayuda de electrolitos pero sin comprometer el sistema interno de regulación.

EN

Defina su estrategia óptima de alimentación!

Para una completa guía de alimentación, reposición de electrolitos, y aplicación de todas las recomendaciones SOS, consulte el manual de uso de los productos Hammer Nutrition, *How to Hammer*.

También, use la hoja Aliméntese Bien, Siéntase Bien!® en la página 23 para poner en acción su plan de alimentación.

Miles Frank entrenando en Whitefish, Montana.
Foto: Endurance News



Una Buena Recuperación

Para un mejor rendimiento mañana,
Recupérese bien hoy



Nuestras recomendaciones de alimentación:

30 minutos después de terminar consuma: 400-600 cc. de agua

30-60 gramos de carbohidratos altamente glicémicos

10-20 gramos de proteína, preferentemente whey aislada

Tissue Rejuvenator, Recoverite, Whey Protein, Race Caps Supreme y Premium Insurance Caps son todos alimentos y suplementos de recuperación formulados para optimizar sus entrenamientos y mantenerlo saludable.



Rehidratación

Comience su rehidratación apenas termine el ejercicio y continúe durante el día. Consuma a lo menos 320 cc. de agua inmediatamente y continúe dependiendo de la temperatura, sudor y sed. Debería consumir

a lo menos 320 cc por cada 450 gramos de peso corporal perdidos durante una sesión agotadora.

Requerimientos de Macronutrientes

El proceso de recuperación se basa en dos macronutrientes

Una Buena Recuperación - Para un mejor

HAMMER Consejos Rápidos

30-60 gramos de carbohidratos complejos de alta calidad, inmediatamente después del ejercicio restaurarán el glicógeno.

Proteína Whey aislada (no concentrada) virtualmente sin lactosa ni grasa, ideal para la recuperación.

Siguiendo con una proporción 3:1 carbohidrato-a-proteína (tipo Recoverite) disminuirá el dolor muscular.

Un suplemento como Premium Insurance Caps, repondrá vitaminas y minerales perdidos durante el ejercicio.

esenciales: carbohidratos y proteínas. Consumir carbohidratos después del ejercicio repone el glucógeno (carbohidratos almacenados en los músculos) y también ayuda al cuerpo a asimilar la proteína.

Varios estudios han demostrado que el nivel de glucógeno muscular pre-ejercicio es la energía más importante y determinante para rendimiento



del ejercicio. Los atletas que tienen más de esta energía disponible en sus cuerpos tienen una ventaja significativa. Afortunadamente, usted puede aumentar substancialmente su capacidad de almacenamiento de glicógeno por medio de la práctica consistente de recuperación. Para maximizar este proceso, consuma siempre carbohidratos dentro de 30 minutos de finalizada su sesión.

Para una rápida absorción escoja carbohidratos complejos con alto nivel glicémico.

Un carbohidrato complejo con alto nivel glicémico es ideal porque eleva los niveles de insulina en la sangre. Esto es deseable después del ejercicio, ya que la insulina fomenta el almacenamiento, estimula la síntesis de la proteína (necesaria para generar y reparar músculos), y disminuye la degradación de la proteína.

A pesar de que los azúcares simples también elevan los niveles de insulina, rápidamente caen, llevando a la disminución de energía para el resto del día. Dada la naturaleza inflamatoria y propensión a causar molestias estomacales el azúcar simple es una opción pobre para la recuperación. En su lugar, elija carbohidratos complejos de alta calidad como los encontrados en Recoverite.

Proteína

La proteína proporciona las

rendimiento mañana, recupérese bien hoy

materias primas que su cuerpo necesita para reconstruir músculos tensionados, mejorar el almacenamiento de glicógeno y reforzar el sistema inmunológico. La proteína whey aislada es la mejor proteína para apurar la recuperación, por una variedad de razones.

Whey tiene el más alto Valor Biológico (VB)—o capacidad de absorción de proteínas. VB es una medida de qué tan bien y tan rápido su cuerpo usa las proteínas que usted consume. La proteína Whey aislada, la forma más pura de proteína whey, tiene el VB más alto de cualquier fuente conocida, un 154. Muchos otros productos de recuperación usan una menos absorbible proteína concentrada que incluye lactosa y grasa. Hammer Whey y Recoverite usan la opción más pura del mercado. La proteína Whey aislada es derivada de vacas alimentadas con pasto verde. Es 90-97+% proteína y virtualmente sin lactosa ni grasa.

Mejor Reparación del Músculo

Comparada a otras fuentes, la proteína whey aislada es una fuente superior de aminoácidos de cadena ramificada, incluyendo los más cruciales en el proceso de reparación del tejido muscular: leucina, isoleucina, y valina.

Refuerzo del Sistema Inmunológico

La proteína whey contiene excelentes niveles de aminoácidos asociados con la salud del sistema inmunológico. La deficiencia de proteínas y la degradación muscular crónica conducen a un decaimiento de la salud del sistema inmunológico y finalmente a muchas de las enfermedades y dolencias asociadas con el exceso de entrenamiento.

Micro-Esenciales

Las investigaciones han demostrado que la recuperación se beneficia con el consumo de otros antioxidantes y aminoácidos claves. No obstante que muchos nutrientes mejoran la recuperación, consideramos los siguientes como los verdaderamente esenciales

L-glutamina preserva y reconstruye tejido magro, potencia las defensas inmunológicas naturales del cuerpo, y ayuda en la salud gastrointestinal.

Ryan Ingham se recupera después de una carrera a lo largo de la orilla norte del Gran Cañón en las 50 Millas del Gran Cañón . Foto: Cortesía Ryan Ingham



Una Buena Recuperación - Para un mejor rendimiento mañana, recupérese bien hoy

L-carnosina ofrece ayuda antioxidante. Este nutriente neutraliza todas las formas de radicales libres, ayudando a eliminar los “desperdicios” que quedan después del ejercicio. También sirve para proteger las proteínas del cuerpo.

Polinicotinato de Cromio

Aumenta la síntesis de glucógeno, mejorando así el uso del consumo de carbohidratos después del entrenamiento. Los estudios sugieren que los atletas que consumen cromo junto con hidratos de carbono pueden experimentar un aumento de 300% en la síntesis de glucógeno.

Recoverite: La Herramienta Perfecta para la Recuperación


Recoverite entrega todo lo que su cuerpo necesita para comenzar el proceso de recuperación.

Ofrece carbohidratos complejos de fácil asimilación (de maltodextrina), y proteína de la mejor calidad (de proteína whey aislada), en la proporción 1:3 científicamente probada para agilizar los tiempos de recuperación.

Con la adición de los nutrientes esenciales antes mencionados y una mezcla de electrolitos de amplio espectro, es verdaderamente la herramienta perfecta para el trabajo.

Si quiere sentirse de lo mejor, maximizar sus ganancias, y sacarle provecho a su tiempo, tiene que hacer de la recuperación su prioridad en el entrenamiento. Poniendo énfasis en la recarga cuando su cuerpo está más receptivo (inmediatamente después del ejercicio) ayudará a restaurar el alimento de calidad de su cuerpo (glucógeno), reconstruir músculo, y fortalecer su sistema inmunológico.

Haga de Recoverite parte de su rutina post ejercicio. Para maximizar más su recuperación, considere la línea de suplementos de Hammer Nutrition. Premium Insurance Caps, Race Caps Supreme y un montón de otros suplementos nutritivos de alta potencia están 100% garantizados para mejorar su salud, recuperación y rendimiento.

En resumen: Obtenga el máximo de sus entrenamientos poniendo mucha atención a su recuperación tal como lo hace con su entrenamiento. 30 minutos después del ejercicio consuma carbohidratos complejos, proteína whey aislada y antioxidantes. 



Fuel Right Feel Great!®



Use los 5 secretos y ponga su plan en acción
Complételo, saque la hoja, y prepárese para resultados increíbles

Preparándose para partir:

- 3 horas antes: coma 300–500 calorías de fácil digestión
- 10-30 minutos antes: 1 scoop de **Fully Charged** en 80-160 cc. de agua, y otros suplementos si es necesario
- 5-10 minutos antes: 1 **Hammer Gel**

Durante:

Endurolytes: la dosis varía por individuo

- Endurolytes** ____ cápsulas/hora
- Endurolytes Extreme** ____ cápsulas/hora
- Fizz** ____ tabletas/hora

Ingesta Calórica: 150–180 calorías/hora

- Hammer Gel** ____ porciones/hora 90 calorías por porcion
- HEED** ____ scoops/hora 100 calorías por scoop
- Perpetuem** ____ scoops/hora 135 calorías por scoop
- Hammer Bars** ____ 170-250 calorías por barra

Recuperación:

- Tissue Rejuvenator**
- Recoverite:** 2 scoops en 80-120 cc de agua dentro de 30 minutos
- Endurolytes**
- Premium Insurance Caps**

Notas: _____

Para una completa guía, consulte el manual de uso de los productos Hammer Nutrition, How to Hammer.

SOS

5 secretos del Éxito

#1 Alimentación Pre-Ejercicio

#2 Las Calorías Cuentan

#3 Hidratación Adecuada

#4 Reposición de Electrolitos

#5 Buena Recuperación



Foto: El Atleta Hammer Daniel Beresford en una mañana de pedaleo en Australia. Foto: Cortesía Daniel Beresford

