

RECUPERAT **IGN**
SPORT

¿QUIÉNES SOMOS?

Fundada en el año 2001, Recuperat-ion es una empresa dedicada a la investigación y comercialización de complementos nutricionales en el ámbito de la hidratación, la salud muscular y el bienestar de las personas.

Con más de 20 años de experiencia y en colaboración con especialistas de diferentes áreas como el deporte, la fisioterapia, la fisiología y la reumatología, hemos desarrollado una gama completa de productos específicos para la hidratación, la recuperación y la fatiga muscular.

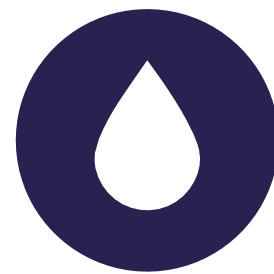
Actualmente, nuestros productos se encuentran en hospitales, farmacias, centros de bienestar y centros de alto rendimiento deportivo. Nuestro compromiso con la investigación sigue firme desarrollando nuevos productos que ayuden a las personas en su bienestar personal.

En Recuperat-ion somos expertos en hidratación y de aquí nace nuestra filosofía de #DrinkDifferent. "Beber diferente" es procurar a nuestros consumidores un buen producto, que tenga un buen sabor y que les haga obtener un buen resultado.

La cuidada formulación de nuestros productos, hace que estos consigan una eficacia probada en cualquiera que sea su ámbito de actuación sin provocar ningún tipo de molestias digestivas.

El equipo de Recuperat-ion cuenta con más de 35 años de experiencia en la industria farmacéutica y con un equipo profesional plenamente dedicado al ámbito de la salud y el deporte. Nuestros ingredientes provienen de proveedores de gran prestigio, garantizando la seguridad del producto para nuestros clientes.

Nuestros productos cumplen una serie de funcionalidades:



Cuidar la
hidratación
muscular



Favorecer la salud
y recuperación
muscular



Combatir el
cansancio físico y
mental



Facilitar la
rehidratación en
trastornos
digestivos

Gama completa

RECUPERAT **ION** SPORT



Hydrasport



Recovery 3:1



Gel Energy

Hydrasport

Bebida hipotónica científicamente formulada para alcanzar la óptima hidratación antes, durante y después de la práctica deportiva.

Durante el ejercicio se pierden líquidos, sales minerales y electrolitos que nuestro cuerpo necesita reponer. Gracias a su elevada concentración en sales minerales y baja en azúcares, Hydrasport procura una hidratación muy rápida, sin molestias digestivas mejorando la experiencia y el rendimiento de los deportistas.

Disponible en sabor limón, naranja y fresa.



FÓRMULA
5 IONES



GLUTEN FREE



FÁCIL
DIGESTIÓN



NO DOPPING



VEGAN



SIN LACTOSA



12 sobres
20 g/sobre

Información Nutricional

	100 g	1 sobre (20 g)
Valor Energético	320 kcal (1360 kJ)	64 kcal (272 kJ)
Grasas de las cuales: Ácidos Grasos Saturados	0 g 0 g	0 g 0 g
Hidratos de Carbono de los cuales Azúcares de los cuales Glucosa Fructosa	80 g 80 g 50 g 30 g	16 g 16 g 10 g 6 g
Proteínas	0 g	0 g
Sal	6,48 g	1,3 g
Sodio	2,59 g	0,518 g
Tiamina (Vitamina B1)	0,85 mg (77%*)	0,17 mg (15%*)
Potasio	700 mg (35%*)	140 mg

*VRN: Valores de Referencia Nutricionales

Hydrasport: bebida hipotónica

HIPOTÓNICA

La concentración de solutos es menor que la concentración del medio intracelular. El agua y los iones entran más fácilmente en la célula.

Hydrasport

ISOTÓNICA

La concentración de solutos es igual que la concentración del medio intracelular. El agua y los iones entran y salen por igual de la célula.

HIPERTÓNICA

La concentración de solutos es mayor que la concentración del medio intracelular. El agua y los iones salen de la célula.

Hydrasport: sales minerales

Las sales minerales son imprescindibles para el buen funcionamiento muscular gracias a los electrolitos que proporcionan, puesto que estos intervienen en la transmisión neuronal y la contractibilidad muscular.

La calidad y concentración específica de las sales minerales de Recuperat-ion Hydrasport, proporcionan una rehidratación excepcional a los deportistas. Recuperat-ion Hydrasport aporta iones de sodio, potasio, calcio y magnesio en una proporción demostrablemente más eficaz que otros productos similares. Las funciones de dichos iones son:

- Sodio: es el acelerador del proceso de asimilación de agua.
- Potasio: asegura la excitabilidad nerviosa y muscular.
- Calcio: asegura la buena contracción muscular.
- Magnesio: juega un papel primordial en la relajación muscular.

Hydrasport: energía

Como fuentes de energía, Recuperat-ion Hydrasport incluye glucosa (de rápida transformación) y fructosa (de asimilación gradual). Al tratarse de azúcares simples (monosacaridos), facilitan una excelente digestión.

GLUCOSA (RÁPIDA)

FRUCTOSA (LENTA)

- Energía inmediata (glucosa) y progresiva (fructosa) de manera que no hay pico insulínico
- Concentración 2:1 (glucosa:fructosa) saludable y eficaz para:
 - mantener una energía y nivel de glucemia adecuados
 - disminuir la incidencia de problemas gastrointestinales
- Fácil digestión
- La vitamina B1 (tiamina) facilita la absorción de los azúcares

Hydrasport: a tener en cuenta

La hiponatremia postejercicio o concentración baja de sodio en plasma (<130 MMol/L) está causada por 2 factores distintos pero a menudo suplementarios que pueden surgir durante un ejercicio prolongado, generalmente de 4 horas o más:

- Ingesta excesiva de líquidos (hiperhidratación)
- Ingesta de líquidos con baja concentración en sodio (hemodilución de sodio)

Conclusión: el agua no es suficiente

Hydrasport: tabla nutricional

Información Nutricional	100 g	1 sobre (20 g)
Valor Energético	320 kcal (1360 kJ)	64 kcal (272 kJ)
Grasas	0 g	0 g
de las cuales:		
Ácidos Grasos Saturados	0 g	0 g
Hidratos de Carbono	80 g	16 g
de los cuales		
Azúcares	80 g	16 g
de los cuales		
Glucosa	50 g	10 g
Fructosa	30 g	6 g
Proteínas	0 g	0 g
Sal	6,48 g	1,3 g
Sodio	2,59 g	0,518 g
Tiamina (Vitamina B1)	0,85 mg (77%*)	0,17 mg (15%*)
Potasio	700 mg (35%*)	140 mg

Energía instantánea

0 grasas

HIDRATACIÓN ÓPTIMA

Fácil digestión

Hydrasport: dosificación

DISOLVER 1 SOBRE de 20 G EN 500 ML DE AGUA

ANTES

**500 ML 2H
ANTES**

DURANTE

**150-300 ML
CADA 20 MINS**

DESPUÉS

**1,5 L POR CADA
KG DE PESO
PERDIDO**

Hydrasport: a tener en cuenta

La deshidratación en el hombre es la pérdida de líquidos y sales minerales que puede ser causada por 2 factores distintos que pueden ocurrir en el transcurso del ejercicio:

- Pérdida de líquidos por el sudor, la orina y la respiración
- Ingesta insuficiente de líquidos que no compensa las pérdidas

Riesgos de la deshidratación

- Pérdida del 3% del peso corporal: contracturas, calambres musculares y aumento del riesgo de lipotimia.
- Pérdida del 5% del peso corporal: riesgo de lesiones tendinosas y musculares.
- Pérdida del 8% del peso corporal: músculo en contracción sostenida sin posibilidad de relajación.
- Pérdida del 10% del peso corporal: riesgo vital.

Hydrasport: a tener en cuenta

¿Cuándo tomarlo?

- En ejercicios intensivos y largos (por su mayor contenido de sodio y su contenido de azúcares simples rápidamente asimilables sin molestias gástricas)
- En climas/temporadas calurosas (por su mayor contenido de sodio)
- Para controlar mejor la ingesta de carbohidratos cuando se toman otras fuentes de energía como geles o barritas (por su contenido moderado de azúcares)
- Para recuperar el nivel de hidratación rápidamente tras el ejercicio (por su mayor contenido de sodio)

¿A quién recomendarlo?

- A deportistas que practican deportes intensivos y de largas distancias (por su mayor contenido de sodio)
- A deportistas que sudan mucho (por su mayor contenido de sodio)
- A deportistas con sensibilidad/problemas digestivos durante y después del esfuerzo (por su digestibilidad gracias a la combinación de glucosa y fructosa, vitamina B1 y a la ausencia de fibras)

Hydrasport: competencia



composición por 100 ml	226ers	multipower	powerbar	recuperat-ion hydrasport
sodio (mg)	18,9	56	47	103,6
potasio (mg)	19,8	-	13	28
azúcares (gr)	3,6	4	4,4	3,2
tipo azúcar	amilopectina	maltodextrina dextrosa fructosa	glucosa fructosa	glucosa fructosa (proporción 2:1)

-Más sodio y potasio: mayor rehidratación y equilibrio hídrico. Sodio y potasio son los iones que más se pierden a través del sudor.

-Menos azúcares: proporción razonable y saludable. Una baja concentración en carbohidratos favorece su absorción.

- Glucosa y fructosa (2:1): azúcares simples para una mejor asimilación y digestión

- Aromas naturales sin edulcorantes

Hydrasport: competencia



composición por 100 ml	powerade	gatorade	Isostar fast- Hydration	recuperat-ion hydrasport
sodio (mg)	51	41	69	103,6
potasio (mg)	5,2	11,7	18	28
azúcares (gr)	8,2	6	7,05	3,2
tipo azúcar	sacarosa maltodextrina	sacarosa maltodextrina	sacarosa maltosa	glucosa fructosa (proporción 2:1)

- Más sodio y potasio: mayor rehidratación y equilibrio hídrico. Sodio y potasio son los iones que más se pierden a través del sudor.
- Menos azúcares: proporción razonable y saludable. Una baja concentración en carbohidratos favorece su absorción.
- Glucosa y fructosa (2:1): azúcares simples para una mejor asimilación y digestión.
- Aromas naturales sin edulcorantes

Gel Energy: electrolitos

Gel Energy contiene los mismos electrolitos que la bebida hipotónica Recuperat-ion Hydrasport, facilitando la hidratación y ayudando a restablecer el equilibrio electrolítico. Esto supone un factor diferenciador ya que no todos los geles contienen electrolitos.

Además, el aporte extra de magnesio (30% CDR) ayuda a prevenir los calambres musculares y evitar la sensación de fatiga.

El zinc interviene en el metabolismo de los carbohidratos y en el correcto funcionamiento del sistema inmunitario.



Gel Energy

Gel energético de fácil digestión y rápida absorción indicado para consumir durante la práctica deportiva.

Gracias a su alto contenido en azúcares simples: glucosa (de alto índice glucémico) y fructosa (de índice glucémico menor) en proporción 2:1, aporta energía inmediata y sostenida para mantener el rendimiento deportivo. La proporción 2:1 es la combinación de azúcares rápidos probada científicamente para ser la más efectiva y no producir molestias digestivas.

Además, Gel Energy contempla la hidratación de la mano de la energía. Su fórmula contiene nuestro mix patentado de sales minerales (sodio, potasio, calcio, magnesio y cloruro), ayudando a restablecer el equilibrio electrolítico.

Disponible en sabor lima y red fruits.



FÓRMULA
5 IONES



GLUTEN FREE



FÁCIL
DIGESTIÓN



NO DOPPING



VEGAN



SIN LACTOSA



32 ml /gel

Información Nutricional	1 gel (32ml)	%*
Valor Energético	72 kcal (306 kJ)	64 kcal (272 kJ)
Grasas de las cuales: Ácidos Grasos Saturados	0 g	
Hidratos de Carbono de los cuales: Azúcares	18 g	
Fibra Alimentaria	0,16 g	
Proteínas	0 g	
Sal	0,5 g	
Sodio	200 mg	
Magnesio	112,5mg	30%
Zinc	1,5 mg	15%

*VRN: Valores de Referencia Nutricionales

Gel Energy: energía inmediata

La combinación de azúcares de Gel Energy permite que, al ser 100% azúcares simples, se absorban rápidamente proporcionando energía inmediata.

La glucosa (de alto índice glucémico) y la fructosa (de índice glucémico menor) se encuentran en proporción 2:1, combinación de azúcares que aumenta la eficiencia energética, mantiene la energía y el nivel de glucemia. Además, al no compartir el mismo transportador intestinal, se absorbe una mayor cantidad de carbohidratos.

Estos azúcares son de rápida absorción y de fácil digestión.

Gel Energy: fácil digestión

Está demostrado científicamente que la combinación 2:1 glucosa:fructosa que se utiliza en la formulación de Gel Energy disminuye la aparición de problemas gastrointestinales.

Además, Gel Energy no contiene fibras (extractos secos de fruta, pectinas, gomas, celulosas, etc) que dificultarían la digestión y la rápida acción del gel energético.

En el etiquetado, estas fibras van incluídas dentro de los carbohidratos (por eso es importante revisar en la etiqueta que el valor energético, determinado por los hidratos de carbono, viene de los azúcares, es decir que sea el mismo valor).

Algunos atletas son sensibles a la fibra y pueden experimentar calambres estomacales, intestinales o diarrea durante la práctica deportiva.

Gel Energy: competencia

De los 18g de hidratos de carbono de Gel Energy, 18g son azúcares (valor coincidente). Es importante asegurar que la energía se obtiene de los azúcares y no de las fibras. Otras marcas incluyen hidratos de carbono complejos que, además de azúcares simples, contienen fibras que pueden causar incomodidad y malestar digestivo durante el deporte:



	gu	Powerbar	Isostar	recuperat-ion hydrasport
Hidratos de carbono	25g	26,7g	28,1g	18g
Azúcares simples	5g	9,8g	17,5g	18g
sales minerales	Sodio, Potasio, Calcio	Sodio	-	Sodio, Potasio, Calcio Magnesio y Zinc

Recovery 3:1

Recuperador muscular indicado para consumir tras la práctica de ejercicios intensos y de larga duración. Utiliza proteína vegetal de guisante dejando al margen la proteína de la leche.

La práctica deportiva puede suponer microrroturas, contracturas o calambres musculares. Gracias a su adecuada proporción de hidratos de carbono y proteínas (3:1), y la presencia de BCAA'S, colágeno, proteína vegetal del guisante, vitaminas y minerales, Recovery 3:1 ayuda a la reparación y recuperación de las estructuras musculares.

Disponible en sabor fresa.



FÓRMULA
5 IONES



GLUTEN FREE



FÁCIL
DIGESTIÓN



NO DOPPING



SIN LACTOSA



12 sobres
50 g/stick

Información Nutricional	100 g	1 sobre (50g)
Valor Energético	1588 kJ / 374 Kcal	794 kJ/187 Kcal
Grasas de las cuales: Ácidos Grasos Saturados	0 g 0 g	0 g 0 g
Hidratos de Carbono	67,2 g	33,6 g
Azúcares	29 g	14,5 g
Proteínas	23,6 g	11,8 g
Sal	2 g	1 g
Vitamina D	3 µg 60%*	1,5 µg 30%*
Vitamina C	24 mg 30%*	12 mg 15%*
Sodio	800 mg	400 mg
Potasio	212,4 mg	106,2 mg
Cloruro	306,56 mg 38%*	153,28 mg 19%*
Isoleucina	3 g	1,5 g
Leucina	6 g	3 g
Valina	3 g	1,5 g
Colágeno	10 g	5 g

Recovery 3:1: a tener en cuenta

¿Qué es un recuperador?

Es un suplemento nutricional cuyo objetivo es mejorar el proceso de recuperación después de entrenamientos y competiciones intensos sobre todo en deportes de resistencia como ciclismo, running, trail, triatlón o ultrafondo en los que el desgaste puede llegar a ser significativo tras varias horas de esfuerzo físico prolongado.

¿Cuándo se toma?

Después de los entrenamientos o competiciones en que se sienta mucho cansancio, sensación de que nos hemos vaciado o fatiga. No es necesario tomarlo tras cada entrenamiento pero sí aconsejable su consumo después de los entrenamientos más exigentes para conseguir una óptima recuperación y evitar lesiones derivadas del agotamiento. Lo ideal es tomarlo inmediatamente después, desde que se acaba el ejercicio hasta 30 minutos después (ventana metabólica), puesto que el efecto del recuperador disminuye significativamente pasado ese tiempo.

Recovery 3:1: a tener en cuenta

¿Qué aporta Recovery 3:1?

Carbohidratos: maltodextrina y glucosa para recargar los depósitos de glucógeno muscular agotados tras el ejercicio.

Proteínas: proteína vegetal del guisante, colágeno hidrolizado y BCAA's (aminoácidos ramificados: isoleucina, leucina y valina) para regenerar y reparar el daño muscular causado por el ejercicio físico. Permite el remodelado del músculo, tendón, hueso, ligamento, etc. adaptándolo al estrés de entrenamiento y competición.

Vitaminas D y C: la vitamina D contribuye a la fuerza y la buena salud ósea y muscular, reduciendo el riesgo de fracturas; la vitamina C reduce la fatiga, es antioxidante e interviene en el metabolismo del colágeno.

Minerales: sodio, potasio, calcio, magnesio y zinc para mantener y lograr un correcto equilibrio electrolítico (hidratación).

Recovery 3:1: proteínas

Proteína vegetal del guisante

- De origen vegetal y sin lactosa (la mayoría de recuperadores contienen proteína de leche).
- Alta digestibilidad.
- Baja en factores antinutricionales
- Nutrientes de alta biodisponibilidad
- Perfil de aminoácidos de alta calidad

BCAAs: leucina, valina, isoleucina

- En la proporción demostrada como la más eficaz: 2:1:1
- Estimula la síntesis de proteínas mejorando el rendimiento y la recuperación del deportista

Colágeno hidrolizado

- Influye en la reducción de los dolores articulares
- Ayuda a mitigar la inflamación de las articulaciones
- Protege nuestra masa ósea manteniendo la densidad de nuestros huesos y reduciendo el riesgo de rotura
- Facilita una mejor cicatrización y reparación de los tejidos dañados
- Mejora la resistencia y fortaleza de nuestras articulaciones, tendones y ligamentos

Recovery 3:1: ¿qué significa 3:1?

Es la proporción entre carbohidratos y proteínas. Está demostrado que las combinaciones de carbohidratos y proteínas en proporción 3:1, ofrecen el máximo beneficio en el período de recuperación para la mayoría de deportes de resistencia como el ciclismo, MTB, running, triatlón, etc, en los que hay un importante desgaste muscular (proteínas), pero a la vez se necesita una recarga del glucógeno muscular (carbohidratos).

Con estas proporciones de carbohidratos:proteínas se conseguirá una recuperación rápida y eficaz.

Recovery 3:1: dosificación

Después del ejercicio y para una óptima recuperación muscular,
disolver 1 sobre de 50 g en 300 ml de agua.

RECUPERAT **ION**

Web: www.recuperat-ion.com

Aquí nuestras redes sociales

Instagram @recuperationsport

TikTok @recuperat_ion_oficial

LinkedIn Recuperat-ion

© Recuperat-ion Electrolitos S.L.

Tel. + 34 93 434 42 12



FORMACIÓN RECUPERAT-ION AQUÍ
www.youtube.com/@RecuperationInt