

## Alimentación

### Hidratos de carbono = Combustible Instantáneo

Todas las actividades consumen combustible, el cual se mide en calorías y a menudo se le denomina energía. Por desgracia, muchos de nosotros salimos de casa con el depósito medio lleno o incluso peor. Para funcionar eficazmente, es importante asegurarse de que nuestros depósitos de combustible están correctamente llenos. Los depósitos de combustible de uso inmediato son nuestros músculos. Los combustibles de quemado rápido que usan nuestros cuerpos son los hidratos de carbono, tales como el pan, la pasta, el arroz, las verduras, la fruta y el azúcar. Cuando ingerimos hidratos de carbono, éstos son transformados en el cuerpo y almacenados como glucógeno para los músculos – llenando así el depósito de combustible.

### Grasa = Combustible de Reserva

Las grasas de nuestra comida se almacenan en depósitos de combustible de larga distancia: nuestras células de grasa. Recurrimos a estos combustibles de reserva cuando participamos en eventos de resistencia.

## Realimentación

Ten en cuenta que nuestra oportunidad para la reposición de glucógeno potencial máximo se produce en los 30 minutos posteriores al ejercicio. Esto significa que tenemos una oportunidad de 30 minutos en el momento en que nuestros depósitos de combustible – nuestros músculos – son más receptivos a la reposición.

## Reparación

### Proteína = Reparar

Después del ejercicio, también debemos tomar proteínas de alta calidad. Cada actividad de la vida daña las células de los músculos. Desde luego, cuanto más extenuante sea la actividad o el ejercicio, más daños se producen. Unas proteínas adecuadas y de alta calidad ayudan a las células musculares a repararse ellas mismas.



## Recuperación

Las investigaciones sugieren que los nutrientes antioxidantes ayudan a reducir el tiempo de recuperación ayudando al cuerpo a combatir los daños de los radicales libres. Los atletas crean grandes cantidades de radicales libres de diversas formas. Una de las formas es respirando mucho más oxígeno que las personas no activas.

Minimizando la producción de radicales libres, el atleta puede reducir potencialmente el tiempo de recuperación necesario entre eventos. Reducir el daño provocado por los radicales libres puede:

- acelerar los mecanismos de eliminación del ácido láctico
- reducir la degradación de la fibra muscular
- incrementar la resíntesis del glucógeno

La cuestión fundamental es que un atleta puede sentir menos dolor, menos agujetas y menos fatiga. Esto puede desembocar en un mayor tiempo para entrenar y realizar el deporte en cuestión. Hay una gran variedad de antioxidantes que mejoran la recuperación de cuerpo y se regeneran mutuamente para mantener el poder antioxidante del cuerpo.



Pide a tu distribuidor más hojas de información y colecciona el juego completo.

Distribuidor Independiente de Herbalife

*Cambia tu vida. Hazlo hoy...*

Herbalife es un líder mundial con 23 años de experiencia en la industria del control del peso y la nutrición, que ofrece una variedad de productos que promueven un estilo de vida saludable.