



Tu farmacéutico te informa

CONSEJO FARMACÉUTICO EN SUPLEMENTACIÓN DEPORTIVA



FUERZA

(Halterofilia, musculación, lanzamiento de peso...)



FUERZA / RESISTENCIA

Deportes de equipo (fútbol, baloncesto, etc)
Crossfit, carreras cortas (hasta 1500m), tenis...



RESISTENCIA

Maratón, ultras, ciclismo...

PRE
(PREVIO
1 HORA ANTES)

HIDRATACIÓN
(Isotónico 400ml)

HIDRATACIÓN
(Isotónico 400ml)

BATIDOS ENERGÉTICOS

HIDRATACIÓN
(Isotónico 400ml)

BATIDOS ENERGÉTICOS
O RECUPERADORES

PER
(DURANTE)

HIDRATACIÓN
(Agua)

HIDRATACIÓN
(Isotónico)

BARRITAS Y GELES
(En descansos)

HIDRATACIÓN
(Isotónico 400ml/hora)

BARRITAS Y GELES
(1/hora alternar)

POST
(HASTA 1 HORA
DESPUÉS)

RECUPERADOR
(Hidrato carbono: Proteína
1:1)

RECUPERADOR
(Hidrato carbono: Proteína
2:1 a 3:1)

RECUPERADOR
(Hidrato carbono: Proteína
3:1)

OTROS

MONOHDRATO
DE CREATINA

BETA-ALANINA
MONOHDRATO
DE CREATINA
CAFEÍNA (45min antes
del efecto esperado)

BETA-ALANINA a bajas dosis
MONOHDRATO
DE CREATINA (días previos)
CAFEÍNA (45min antes
del efecto esperado)
BCAAs
GLUTAMINA