

# Xformance

green sport

Linea di integratori  
per raggiungere i tuoi obiettivi.  
Prepara, sostiene, rigenera.



Benvenuti in un mondo sano.

Qualità, Efficacia, Garanzia.

ERBA  VITA

LINEA XFORMANCE Presentazione	pag. 3
XFORMANCE FULL ENDURANCE	pag. 4
XFORMANCE CREATINA	pag. 6
XFORMANCE BCAA 4:1:1	pag. 8
XFORMANCE CARBO GEL	pag. 10
XFORMANCE THERMOGENIC	pag. 12
XFORMANCE PRE WORKOUT	pag. 14
Sport e integrazione: prima, durante e dopo l'attività	pag. 16
Scienza naturale e attività fisica	pag. 18



## INTEGRATORI ALIMENTARI A BASE VEGETALE PER VIVERE LO SPORT NEL MODO PIÙ NATURALE

### FITO-INTEGRAZIONE SCIENTIFICA IN SINERGIA CON I PIÙ EFFICACI FATTORI NUTRIZIONALI.

La **Linea Xformance Green Sport di Erba Vita** è stata formulata per rispondere alle **esigenze di ogni atleta**, sia **amatoriale che professionista, in allenamento o in gara**, per offrire tutto ciò che serve per sostenere le performance sportive in ogni disciplina, dalle attività aerobiche e anaerobiche in palestra, a quelle di lunga durata come il ciclismo, il running o il triathlon.

La **linea di integratori alimentari Xformance Green Sport di Erba Vita** è costituita da una gamma di **prodotti di alta qualità, sicuri ed efficaci**, studiati per **coadiuvare il fabbisogno nutrizionale di ogni sportivo**, che varia in funzione del sesso, dall'età, dall'intensità e durata dello sforzo. Gli **integratori alimentari di Xformance Green Sport** sostengono l'atleta prima, durante e dopo l'attività sportiva.

Tutti i prodotti rispettano le **esigenze nutrizionali dell'organismo**. Ogni integratore è affiancato dalle **indicazioni di utilizzo più corrette, dalle modalità di uso quotidiano** e corredato da **etichette "trasparenti"**, che forniscono informazioni utili al consumatore sugli ingredienti e sugli eccipienti.

La **Linea Xformance Green Sport** è composta da integratori alimentari contenenti piante officinali e fattori nutrizionali che consentono di **ottimizzare le performance, recuperare le energie dopo l'attività sportiva, di sostenere la muscolatura e compensare i possibili stati di carenza di nutrienti**, nel rispetto della regolamentazione vigente.

La **Linea Xformance Green Sport** nasce dall'incontro tra l'**autentica passione per lo Sport** e la **pluriennale esperienza dei professionisti di Erba Vita nel mondo della scienza fitoterapica**, delle **piante officinali** e della **migliore integrazione nutrizionale**, con l'obiettivo di diffondere una sana e corretta **cultura del benessere e dell'integrazione sportiva scientifica**, con integratori all'avanguardia, capaci di offrire il meglio per la performance sportiva e, soprattutto, per la propria salute.



# FULL ENDURANCE

Integratore alimentare

ENERGIA, REIDrataZIONE, PRESTAZIONE, RECUPERO.

**COS'È?** È un integratore alimentare realizzato con **Sali minerali, Vitamine, Creatina, L-Arginina, Glutammina, Coenzima Q10.**

Il prodotto è inoltre arricchito dalla presenza del **Baobab**, pianta officinale dotata di **proprietà ricostituenti**, in grado di svolgere un'importante azione di sostegno per l'organismo. È un prodotto completo, con una formula bilanciata, perfettamente solubile e dal sapore gradevole. È indicato quando vi è una carenza di **Magnesio e Potassio**, che può essere causata da eccessiva sudorazione ed attività fisica intensa, oppure da un'alimentazione poco bilanciata. È ideale per il recupero idrosalino nel **post-workout**.

**QUANDO SERVE?** È indicato per chi fa sport a tutti i livelli ed è ideale per favorire il recupero dopo l'attività fisica. La presenza di **Creatina (3 g al giorno)**, incrementa le prestazioni fisiche quando si effettuano attività ripetitive e di elevata intensità. Inoltre, le **Vitamine del gruppo B** contribuiscono al normale **metabolismo energetico** e favoriscono la riduzione della stanchezza e dell'affaticamento.

**PERCHÉ USARLO?** Il benessere dello sportivo è strettamente legato alle capacità antiossidanti del proprio organismo, per questo Full Endurance può offrire un valido contributo fisiologico. Grazie alla presenza di **Vitamina C** e **Vitamina E** ad azione antiossidante, favorisce la **protezione delle cellule dallo stress ossidativo**, essendo in grado di contrastare un eccesso di radicali liberi. Il **Magnesio** ed il **Potassio**, invece, **supportano la funzione muscolare**.

## Quantitativi per dose giornaliera consigliata di alcuni importanti micronutrienti (2 buste):

		NRVs*
Magnesio	450 mg	120%
Potassio	600 mg	30%
Creatina	3000 mg	-
L-Arginina	1000 mg	-
Baobab polpa del frutto polvere	650 mg	-
Glutammina	500 mg	-
Coenzima Q10	5 mg	-
Vitamina C	180 mg	225%
Vitamina E	15 mg	125%

\*NRVs: valori nutritivi di riferimento giornalieri.

PRE

DURING

POST



CON VERO SUCCO D'ARANCIA

MAGNESIO E POTASSIO DA FONTI SALINE DIVERSE



**A base di:** Creatina, Magnesio carbonato, Magnesio citrato, Potassio citrato, Potassio cloruro, Sodio citrato, Sodio bicarbonato, L-Arginina, Baobab, Glutammina, Vitamina C, Vitamina B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub>, Acido folico, Ferro, Vitamina E, Coenzima Q10.

**Modo d'uso:** porre il contenuto della busta in un bicchiere o in una borraccia; aggiungere abbondante acqua e mescolare. Si consiglia l'assunzione di 2 buste al giorno durante o dopo l'attività fisica.

**Confezione:** 10 buste.



## IL BAOBAB, UN FRUTTO DALLE MILLE PROPRIETÀ.

Recenti studi scientifici hanno evidenziato e confermato le straordinarie proprietà del **Baobab**. Questa pianta, utilizzata negli integratori alimentari a base vegetale, svolge interessanti funzionalità biologiche:

- favorisce il le **naturali difese dell'organismo** e garantisce importanti azioni di sostegno e **ricostituenti per l'organismo**;
- ottimizza la **funzionalità articolare**;
- favorisce la regolarità della **pressione arteriosa**.

PRE

DURING

POST

# CREATINA

con Creatina Monoidrato Creapure®

Massima purezza. Completo assorbimento. Elevata biodisponibilità.

Integratore alimentare

## FORZA E POTENZA – CREATINA DI ALTA QUALITÀ

**COS'È.** È un integratore alimentare realizzato con **Destrosio** e **Creapure®** (Creatina monoidrato ultrapura). Il prodotto è disponibile in **pratiche tavolette masticabili**, da assumere senz'acqua e quindi ideali per chi è sempre in movimento e conduce una vita dinamica. Non contiene glutine, pertanto indicato anche per persone celiache o con intolleranza al glutine.

**QUANDO SERVE.** La Creatina è una sostanza naturalmente presente nell'organismo, soprattutto nei muscoli. È utile per **incrementare le prestazioni fisiche** in caso di attività ripetitive, di elevata intensità e di breve durata. Questo effetto benefico si ottiene con l'assunzione giornaliera di 3 g di Creatina.

**PERCHÉ USARLO.** È consigliato quotidianamente agli sportivi che desiderano eccellenti prestazioni muscolari o che si sottopongono ad **allenamenti intensi e ripetuti**. È indicato a chi pratica sport di potenza e desidera una buona reattività muscolare. È un valido supporto nelle attività di **endurance**, negli **sport di forza** e in attività come il **body building**.

Informazioni nutrizionali	Per 100 g	Per 3 g [1 tavoletta/porzione]
Energia	1066 kJ / 255 kcal	32 kJ / 8 kcal
Grassi	1,4 g	< 0,5 g
di cui acidi grassi saturi	1,4 g	< 0,1 g
Carboidrati	59 g	1,7 g
di cui zuccheri	58 g	1,7 g
Fibre	0 g	0 g
Proteine	0 g	0 g
Sale	0,10 g	< 0,01 g

**Quantitativi per dose giornaliera consigliata  
(3 tavolette masticabili):**

Creatina 3 g

TAVOLETTE  
MASTICABILI  
AL GUSTO  
DI LIMONE

DA ASSUMERE  
SENZ'ACQUA



**A base di:** Destrosio, Creatina monoidrato (Creapure®) ultrapura.

**Modo d'uso:** 3 tavolette masticabili al giorno

**Confezione:** 60 tavolette masticabili.

**CREATINA.** La Creatina è una sostanza naturale prodotta dai reni, pancreas e fegato, per supplire a una parte del fabbisogno corporeo; la restante parte viene ingerita con alimenti che la contengono, come carne e pesce.

La Creatina si trova in tutte le cellule, in particolare nei muscoli, ed è molto importante per sostenere i processi corporei che richiedono energia. La **Creatina Creapure®** è un riferimento sul mercato mondiale, caratterizzata dall'**altissimo grado di purezza**. L'elevata qualità di questo ingrediente selezionato da Erba Vita è garantita dall'assenza di contaminanti, come la creatinina.

# BCAA 4:1:1

Integratore alimentare

PRE

DURING

POST

RECUPERO PIU' RAPIDO, SVILUPPO DELLA MASSA MUSCOLARE, MAGGIORE DEFINIZIONE

**COS'È.** È un integratore alimentare a base di **Amminoacidi ramificati (BCAA) purissimi**, in rapporto 4:1:1 **ricavati da fonti vegetali**. Gli Amminoacidi ramificati sono ottenuti mediante un processo naturale che esclude l'impiego di prodotti di origine animale e garantisce la massima purezza e sicurezza.

**QUANDO SERVE.** La formulazione di BCAA 4:1:1 è stata arricchita con **Vitamina B<sub>6</sub>**, che svolge un'azione **multifunzionale**, contribuendo al metabolismo delle proteine e del Glicogeno (che è la nostra fonte interna di deposito e di riserva dello zucchero Glucosio); inoltre, insieme alla **Vitamina B<sub>12</sub>**, contribuisce a sostenere il metabolismo energetico e riduce efficacemente la stanchezza e l'affaticamento.

La **Vitamina B<sub>12</sub>**, inoltre, **sostiene** gli atleti nelle attività di endurance, contribuendo al corretto funzionamento del sistema nervoso, coadiuvando la funzione psicologica e favorendo la funzione del sistema immunitario. Il prodotto è impreziosito dalla presenza di **Cacao amaro**, utile per favorire un'azione tonica e di **sostegno metabolico** ed il **tono dell'umore**.

**PERCHÉ USARLO.** Gli **Amminoacidi ramificati (BCAA)** sono indicati per **integrare l'alimentazione degli sportivi** o nei casi di ridotto apporto amminoacidico con l'alimentazione. Nel rapporto 4:1:1 la Leucina (uno degli Amminoacidi) è presente in quantità maggiore, rispetto alla classica formula 2:1:1 per ottimizzare il recupero muscolare nel post workout.

## Quantitativi per dose giornaliera consigliata (1 bustina): NRVs\*

L-Leucina	3.34 g	-
L-Isoleucina	0.83 g	-
L-Valina	0.83 g	-
Vitamina B <sub>6</sub>	1.4 mg	100%
Vitamina B <sub>12</sub>	2.5 µg	100%

\*NRVs: valori nutritivi di riferimento giornalieri.



**A base di:** miscela di Amminoacidi ramificati (BCAA) in rapporto 4:1:1, ottenuti per fermentazione da mais [L-Leucina, L-Isoleucina, L-Valina], Cacao magro, Vitamina B<sub>6</sub>, Vitamina B<sub>12</sub>.

**Modo d'uso:** si consiglia l'assunzione, preferibilmente prima o dopo l'allenamento o la competizione sportiva, di 1 bustina al giorno da sciogliere in 200-250 ml di acqua o altro liquido.

**Confezione:** 14 bustine.

**BCAA ADATTI AI VEGANI.** Miscela in polvere di Amminoacidi ramificati BCAA [Leucina, Valina e Isoleucina] formulati in rapporto 4:1:1, ottenuti attraverso un **processo brevettato di fermentazione da Mais** e successiva microincapsulazione con Lecitina da Girasole (non allergenica e non OGM) in modo da ottimizzarne la biodisponibilità. Questo processo tecnologico naturale esclude l'impiego di prodotti di origine animale, permette di ottenere Amminoacidi di grande qualità, purezza e sicurezza e rende i BCAA **adatti agli sportivi vegani**. Le caratteristiche uniche di questi BCAA sono la rapida dispersione in acqua fredda o altro liquido e il gusto gradevole della bevanda dovuta alla presenza di **Cacao magro amaro** in polvere di primissima qualità, che conferisce al prodotto ulteriore naturalità e bontà.

# CARBO GEL

Integratore alimentare

PRE

DURING

POST

**INTEGRATORE ENERGETICO A BASE DI CARBOIDRATI SEMPLICI E COMPLESSI, CON ROSA CANINA, GUARANÀ E VITAMINA B<sub>6</sub>**

**COS'È.** È un integratore alimentare pronto da bere a base di **Carboidrati semplici e complessi** con diversa velocità di assorbimento, per garantire un rilascio graduale di energia.

**QUANDO SERVE.** È un **gel liquido energetico**, pratico e **rapidamente assimilabile**. È particolarmente indicato per chi pratica attività fisica intensa e prolungata, come supporto energetico da assumere durante l'allenamento, negli sport di endurance o di elevata intensità.

**PERCHÉ USARLO.** È arricchito con Amminoacidi ramificati (BCAA), **L-Alanina** e **Vitamina B<sub>6</sub>**, che ha una azione coadiuvante per lo sportivo, contribuendo a sostenere il metabolismo energetico, a **contrastare e ridurre l'affaticamento**. L'azione del prodotto viene valorizzata anche dalla presenza della **Rosa canina**, che ha funzioni di sostegno e garantisce un **effetto ricostituente**. Il **Guaranà**, garantisce una **azione tonica, utile in caso di stanchezza fisica e mentale** e di stimolo del metabolismo. La formulazione è completata dalla presenza del succo del frutto dell'**Ananas**, che **sostiene il microcircolo dell'atleta**.

## Contenuti medi degli estratti e fattori micronutrizionali

(1 mini brik):	30ml	NRV *
Vitamina B <sub>6</sub>	0.70 mg	50%
Rosa canina e.s. (70% Vitamina C)	114 mg	-
Vitamina C	80 mg	100%
Guaranà e.s. (10% Caffaina)	200 mg	-
Caffeina	20 mg	-
L-Leucina	0.8 g	-
L-Isoleucina	0.4 g	-
L-Valina	0.4 g	-
L-Alanina	0.2 g	-

\*NRVs: valori nutritivi di riferimento giornalieri.



CON  
SUCCHI  
DI UVA  
E ARANCIA

CON  
MALTODESTRINE  
A LENTO  
RILASCIO



**A base di:** Succo concentrato di Uva, Isomaltulosio\*, Maltodestrine da Mais, BCAA, Succo concentrato di Ananas, L-Alanina, Guaranà, Rosa canina, Vitamina B<sub>6</sub>.

**Modo d'uso:** Si consiglia l'assunzione di 1 mini brik al giorno (30 ml), immediatamente prima o durante l'attività fisica.

**Confezione:** Mini brik da 30 ml.

\*L'isomaltulosio è una fonte di glucosio e di fruttosio.



**GUARANÀ.** È una pianta rampicante originaria del sud America che grazie alle sue proprietà "toniche" può contribuire a **contrastare la stanchezza fisica e mentale**.



**ROSA CANINA.** È una pianta officinale con funzioni di sostegno e garantisce un **effetto ricostituente**. È ricca di Vitamina C, che svolge una **funzione antiossidante** e favorisce la protezione delle cellule dallo stress ossidativo contrastando l'eccesso di radicali liberi.

# THERMOGENIC

Integratore alimentare

PRE

DURING

POST

**PHYTO-THERMOGENIC ADVANCED FORMULA.**  
**CONTROLLO DEL PESO CORPOREO.**  
**STIMOLO DECISO DEL METABOLISMO**

**COS'È.** È un integratore alimentare contenente una miscela selezionata di estratti vegetali e micronutrienti, caratterizzato dalla presenza di **Coleus**, strategico nell'**equilibrio del peso corporeo** degli sportivi.

Il **Capsico** è una speciale pianta officinale che **stimola il metabolismo** e svolge un'azione **antiossidante e digestiva**. La **Garcinia** favorisce l'equilibrio del peso corporeo, agendo sul metabolismo dei grassi e sul **controllo del senso di fame**. L'integratore è caratterizzato da altri estratti specifici, come l'**Arancio amaro**, pianta multifunzionale che favorisce l'**equilibrio del peso corporeo**, stimola il metabolismo dell'organismo e agisce sul metabolismo dei grassi.

**QUANDO SERVE.** Thermogenic è formulato con ingredienti polifunzionali per mantenere nel tempo una condizione di benessere dell'intero organismo. Il **Coleus** e lo **Zenzero** favoriscono la **regolare funzionalità dell'apparato cardiovascolare** e ottimizzano la **funzionalità digestiva** dell'atleta. Il **Pepe nero** garantisce anche un'azione **tonico-adattogena** e un **effetto antiossidante**.

**PERCHÉ USARLO.** Il prodotto stimola il metabolismo dell'organismo, per l'azione del Cacao, che favorisce un'azione tonica ed il sostegno metabolico (utili quando si effettua una attività sportiva). La presenza dell'**Ananas** completa e valorizza l'azione del prodotto, contribuendo ad ottimizzare la funzionalità del microcircolo.

## Quantitativi per dose giornaliera consigliata (2 compresse):

Caffeina di origine naturale (da semi di caffè verde e foglie di tè)	200 mg
Arancio amaro e.s. frutto (6% in sinefrina)	500 mg
Cacao e.s. (6% teobromina)	167 mg
Peperoncino (2% capsaicoidi)	80 mg
Garcinia e.s. (60% acido idrossicitrico)	100 mg
Zenzero rizoma e.s. (5% in gingeroli)	30 mg
Bromelina 2500 GDU/g	100 mg
Acido linoleico coniugato (CLA)	140 mg
Pepe nero e.s. (95% in piperina)	10 mg
Coleus es (10% Forskolina)	40 mg



CON FATTORI  
TERMOGENICI  
FITO-INTEGRATI

CON 200 MG  
DI CAFFEINA  
NATURALE (DA SEMI  
DI CAFFÈ VERDE E  
FOGLIE DI TÈ)



**A base di:** Caffeina naturale (da semi di Caffè verde e foglie di Tè), Arancio amaro, Cacao, Capsico, Garcinia, Zenzero, Ananas, Pepe nero, Coleus, Acido linoleico coniugato (CLA).

**Modo d'uso:** si consiglia di assumere 2 compresse al giorno (una a colazione ed una pranzo), ingerite, a stomaco pieno, con un bicchiere di acqua. Ideale assumere il prodotto al mattino o 2 ore prima dell'attività sportiva.

**Confezione:** 60 compresse.



**GARCINIA.** È una pianta tropicale i cui frutti sono ricchi di **Vitamine, Mucillagini, Flavonoidi, Caroteni** e soprattutto contengono l'**Acido idrossicitrico** dalle molteplici proprietà funzionali utili per:

- l'**equilibrio del peso corporeo**;
- il **controllo del senso di fame**.

Il **CLA** (acido linoleico coniugato) è un fattore nutrizionale di derivazione vegetale, un **acido grasso essenziale**, dal momento che il nostro organismo non possiede tutte le sostanze per sintetizzarlo e produrlo.

# PRE-WORKOUT

Integratore alimentare



FUEL NOX PHYTOTHERAPIC PUMP: FORZA E DURATA.  
ENERGIA CONTINUA PER LO SPORT.

**COS'È.** È un integratore alimentare composto da un insieme bilanciato di piante officinali e fattori micro-nutrizionali ad azione sinergica. In particolare contiene **Arginina AKG, Beta Alanina, Citrullina e Ornitina OKG**. È caratterizzato dalla presenza di **Vitamina C**, valido supporto polifunzionale per lo sportivo per la **protezione delle cellule** dallo stress ossidativo, essendo in grado di contrastare i radicali liberi in eccesso.

**QUANDO SERVE.** La presenza dell'**Eleuterococco** garantisce un'ottima azione tonico-adattogena, molto utile in caso di tensioni psico-fisiche e per la resistenza allo stress dell'atleta. Il **Tribulus** apporta un'**azione tonica**, per **contrastare direttamente la stanchezza fisica e mentale** (effetto strategico negli sport di endurance), e offre un **notevole sostegno metabolico**. Infine, il **Melograno** svolge un'importante **azione antiossidante**, in sinergia con la **Vitamina C**.

**PERCHÉ USARLO.** L'integratore è arricchito dalla presenza di **Vitamina B<sub>6</sub>**, che ha un'azione multipla: sostiene il **metabolismo energetico** ed ha una efficacia anche nel **contrastare e ridurre la stanchezza e l'affaticamento**. Grazie alla sua formula bilanciata, il prodotto può essere assunto anche per periodi prolungati, nell'ambito di un adeguato stile di vita e di un'alimentazione corretta.

Quantitativi per dose giornaliera consigliata [2 compresse]:		NRVs*
Arginina AKG	880 mg	-
Beta alanina	300 mg	-
Citrullina malato	114 mg	-
Vitamina C	80 mg	100%
Cocomero e.s. (10% citrullina)	6 mg	-
Melograno e.s. (40% ac.ellagico)	20 mg	-
Ornitina OKG	50 mg	-
Eleuterococco e.s.	0,4 mg	-
Tribulus terrestris e.s.	12 mg	-
Piridossina cloridrato (Vit. B <sub>6</sub> )	1,4 mg	100%

\*NRVs: valori nutritivi di riferimento giornalieri.



MASSIMA  
QUALITÀ  
DEI PRINCIPI  
ATTIVI

ELEVATO  
ASSORBIMENTO  
DELL'ARGININA  
AKG



**A base di:** Arginina AKG (Alfa-chetoglutarato), Beta Alanina, Citrullina malato (sale dell'acido malico), Cocomero, Melograno, Vitamina C, Ornitina OKG, Tribulus, Eleuterococco, Vitamina B<sub>6</sub>.

**Modo d'uso:** si consiglia di assumere 2 compresse al giorno (una a colazione ed una pranzo), ingerite con un bicchiere di acqua

**Confezione:** 60 compresse.



**DA ERBA VITA UN AIUTO NATURALE.** Il prodotto svolge un fisiologico sostegno grazie alla presenza di **fito-estratti titolati e standardizzati** con **azione tonica-adattogena** ed altri **fattori nutrizionali ad azione coadiuvante**.

**QUANDO UNA PIANTA OFFICINALE HA UN'AZIONE TONICO-ADATTOGENA?** Ogni volta che, grazie ai principi attivi presenti all'interno del "fitocomplesso", la pianta tende a favorire e determinare un aumento della resistenza dell'organismo.

**L'ELEUTEROCOCCO.** Ha un'**azione tonico-adattogena** con proprietà fisiologiche coadiuvanti anche nei confronti dello stress e della fatica; **sostiene le naturali difese dell'organismo** ed ha un'azione positiva nei confronti della memoria e delle funzioni cognitive dell'atleta.

# SPORT E INTEGRAZIONE: PRIMA, DURANTE E DOPO L'ATTIVITÀ

In allenamento ed in gara, una adeguata e bilanciata integrazione può favorire performance sportive ottimali. Infatti, per tutte le persone che svolgono attività motoria – siano atleti professionisti o comuni praticanti – l'integrazione si differenzia da quella di una persona sedentaria soprattutto dal punto di vista quantitativo ed è legata alle caratteristiche dei singoli atleti, dal momento che sono individuali e personali sia il dispendio energetico che le capacità di recupero.

Le esigenze di integrazione dello sportivo riguardano essenzialmente:

- **l'allenamento** (integratori da assumere tutti i giorni);
- **la gara** (adattamenti della integrazione nei giorni precedenti e durante la gara stessa).

Per questo motivo, considerando le necessità degli atleti nelle varie discipline sportive Erba Vita offre a tutti i gli atleti una strategia di integrazione mirata in ogni momento dell'attività:

- **prima dell'attività sportiva** (per aumentare la disponibilità di energia e per la pre-idratazione nell'endurance).
- **durante l'attività sportiva** (per contrastare la fatica, prolungare l'autonomia ma anche per le mantenere integre le riserve idriche).
- **dopo l'attività sportiva** (per un recupero ottimale delle riserve energetiche, dell'efficienza muscolare e delle carenze idrosaline), soprattutto quando si hanno allenamenti o competizioni ravvicinate.

## UTILIZZO DEGLI INTEGRATORI

	PRE	DURING	POST
<b>XFORMANCE CREATINA</b> 	●		●
<b>XFORMANCE BCAA 4:1:1</b> 	●		●
<b>XFORMANCE FULL ENDURANCE</b> 		●	●
<b>XFORMANCE CARBO GEL</b> 		●	
<b>XFORMANCE THERMOGENIC</b> 	●		●
<b>XFORMANCE PRE WORKOUT</b> 	●		

ALCUNE PROPOSTE DI INTEGRAZIONE,  
PER PIANIFICARE IL "RIFORMIMENTO ENERGETICO"



<b>CICLISMO</b>		
<b>PRIMA</b>	XFORMANCE CREATINA	1 tavoletta
<b>DURANTE</b>	XFORMANCE FULL ENDURANCE	1 bustina
	Per allenamenti superiori a 75 minuti	1-2 bustine
	XFORMANCE CARBO GEL	1 brik
<b>DOPO</b>	XFORMANCE BCAA 4:1:1	1 bustina
	XFORMANCE CREATINA	1 tavoletta



<b>PALESTRA/FITNESS</b>		
<b>PRIMA</b>	XFORMANCE CREATINA (attività ripetitive)	1 tavoletta
	XFORMANCE PREWORKOUT	1-2 compresse
<b>DURANTE</b>	XFORMANCE FULL ENDURANCE	1-2 bustine
<b>DOPO</b>	XFORMANCE BCAA 4:1:1	1 bustina
	XFORMANCE CREATINA (attività ripetitive)	1 tavoletta



<b>NUOTO (allenamenti di 1 ora)</b>		
<b>DURANTE</b>	XFORMANCE FULL ENDURANCE	1-2 bustine
<b>DOPO</b>	XFORMANCE BCAA 4:1:1	1 bustina



<b>RUNNING (allenamento, fino ad 1 ora)</b>		
<b>DURANTE</b>	XFORMANCE CARBO GEL	1 brik
<b>DOPO</b>	XFORMANCE BCAA 4:1:1	1 bustina
<b>RUNNING (allenamento: 74-120 minuti)</b>		
<b>DURANTE</b>	XFORMANCE CARBO GEL	1 brik
<b>DOPO</b>	XFORMANCE BCAA 4:1:1	1 bustina
	XFORMANCE FULL ENDURANCE	1-2 bustine
<b>RUNNING (mezza maratona)</b>		
<b>PRIMA</b>	XFORMANCE FULL ENDURANCE	1 bustina
	XFORMANCE BCAA 4:1:1	1/2 bustina
<b>DURANTE</b>	XFORMANCE CARBO GEL	2-3 brik
<b>DOPO</b>	XFORMANCE BCAA 4:1:1	1/2 bustina
	XFORMANCE FULL ENDURANCE	1 bustina
<b>RUNNING (maratona)</b>		
<b>PRIMA</b>	XFORMANCE FULL ENDURANCE	1 bustina
	XFORMANCE BCAA 4:1:1	1/2 bustina
<b>DURANTE</b>	XFORMANCE CARBO GEL	1 brik ogni 10 km circa
<b>DOPO</b>	XFORMANCE BCAA 4:1:1	1 bustina
	XFORMANCE FULL ENDURANCE	2 bustine

# SCIENZA ED ESPERIENZA. PIANTE OFFICINALI E ATTIVITÀ FISICA

## SUGGERIMENTI DI FITO-INTEGRAZIONE SINERGICA PER SOSTENERE TUTTI GLI SPORTIVI, IN OGNI SITUAZIONE

Lo Sport è fondamentale per il benessere psico-fisico. In alcune situazioni, però, quando l'attività fisica è praticata per lungo tempo, un aiuto può provenire dalla Natura. Erba Vita, con 35 anni di esperienza nel mondo delle piante officinali, può offrire un grande contributo all'atleta di ogni livello.



### EQUILIBRIO ACIDO-BASE DELLO SPORTIVO, UNA STRAORDINARIA FONTE DI SALI ALCALINI

**Vivobasic.** Polvere 150 g.

Un equilibrio acido-base bilanciato è fondamentale per l'organismo dello sportivo e per il mantenimento nel tempo di una condizione di benessere. Il prodotto apporta il giusto ed equilibrato quantitativo di Sali minerali alcalini.

- La sua formula bilanciata contiene Zinco, minerale utile per mantenere un corretto metabolismo acido-base;
- la presenza del Magnesio contribuisce all'equilibrio elettrolitico dell'organismo e protegge le cellule dallo stress ossidativo inoltre, favorisce fisiologicamente il mantenimento di ossa sane;
- può controbilanciare le azioni di un'alimentazione sbilanciata e iperproteica;
- può essere di ausilio agli atleti, in caso di crampi muscolari causati da un accumulo di acido lattico.



### REIDrataZIONE, FABBISOGNO IDRO-SALINO

**GO&FUN Isotonic Sport Drink.** 500 ml.

Durante allenamenti e prestazioni intense la continua sudorazione può determinare importanti perdite di minerali e acqua. Si consiglia di assumere una bevanda isotonica – cioè simile alla concentrazione salina delle cellule - con sali minerali, (con Baobab 100% BIO, che contiene micro-nutrienti naturali) e Ginseng.

- Per reidratarsi durante e dopo l'esercizio fisico, per sostenere l'atleta nelle prestazioni di resistenza durante l'attività prolungata.



### AZIONE ANTIOSSIDANTE

**Omega select 3 UHC.** 45 e 120 perle.

Gli Omega 3 (acidi grassi essenziali) sono molto utili per lo sportivo, dal momento che:

- contribuiscono a mantenere i normali livelli di trigliceridi nel sangue;
- sostengono la funzionalità cardiaca;
- favoriscono la funzionalità cerebrale.



### TENSIONI E STRESS PRE-GARA, STANCHEZZA FISICA E MENTALE, IRRITABILITÀ

**Antistress Solution.** 45 capsule.

Integratore alimentare che promuove:

- un'azione tonico-adattogena per contrastare la stanchezza fisica e mentale con Maca e Rodiola;
- il rilassamento e il benessere mentale, grazie all'azione di Giuggiolo, Camomilla e Biancospino;
- il rilassamento in caso di stress, per la presenza di Tiglio e Lavanda.



### UNO SCUDO NATURALE, PER IL BENESSERE DEGLI ATLETI.

**Immun Action.** 60 capsule vegetali.

L'attività fisica intensa può mettere a dura prova le difese immunitarie dell'atleta, rendendo il fisico vulnerabile agli agenti esterni (soprattutto a livello delle prime vie respiratorie). Immun Action:

- contiene Echinacea, Tabebuia ed Andrographis, che coadiuvano la funzionalità delle vie respiratorie;
- per la presenza di Echinacea, Andrographis, Uncaria, Tabebuia e Papaya sostiene le naturali difese dell'organismo.



### VITAMINA C 100% NATURALE, DA 11 PIANTE OFFICINALI

**Vita C.** 60 capsule. Contiene una miscela bilanciata di 11 piante officinali selezionate per il loro contenuto di Vitamina C naturale, utile:

- per sostenere le funzioni antiossidanti durante e dopo uno sforzo fisico intenso;
- per la formazione del collagene, per la corretta funzione dei vasi sanguigni, delle cartilagini e delle ossa;
- per la riduzione della stanchezza e dell'affaticamento e l'incremento dell'assorbimento del Ferro.



### PER DARE FORZA E VITALITÀ

**Ferro EV.** 60 capsule.

Una carenza di Ferro (importante costituente dell'emoglobina nel sangue e di diversi enzimi) potrebbe determinare una riduzione delle performance atletiche.

- Con Ferro pirofosfato micro-incapsulato (sale di ferro ad elevato assorbimento in forma micro-incapsulata), non irritante per la mucosa gastrica ed intestinale.



### INTEGRAZIONE NUTRIZIONALE A BASE NATURALE

**B Apport Plus.** 40 capsule. Con una fonte naturale di Vitamine del gruppo B (da farina di Grano saraceno germogliato):

- utili per il mantenimento del metabolismo energetico e per contrastare lo stress fisico e mentale.

## BIBLIOGRAFIA

- Evaluation of Herbal Medicinal Products - Perspectives on quality, safety and efficacy – Edited by Pulok K Mukherjee - © Pharmaceutical Press 2009.
- Medicinal Natural Products A Biosynthetic Approach Second Edition - Paul M Dewick – Copyright 2002 John Wiley & Sons, Ltd.
- Macmillan Science Library - Plant Sciences Vol. 1, 2, 3, 4 - Richard Robinson, Editor in Chief - Copyright © 2001 by Macmillan Reference USA.
- Herbal Medicines - THIRD EDITION –Joanne Barnes - © Pharmaceutical Press 2007. Manach C, Scalbert A, Morand C. Polyphenols: food sources and bioavailability. *Am J Clin Nutr* 2004; 79: 727-74.
- OdetoKun S.M. The nutritive value of Baobab fruit: *Adansonia digitata*, baobab. *International Journal of Crude Drug Research*, 27 (2): 101-104. Espinola EB, Dias RF, Mattei R, Carlini EA. Related Articles.
- Maha Y Abdelrahim, Babiker M.A. Elamin, Dalia J. Khalil, Samia M.A. El Badwi. Antidiarrhoeal Activity Of Ethanolic Extract Of *Adansonia Digitata* Fruit Pulp In Rats. *J. Phys. Pharm. Adv.* 2013; 3(6): 172-178
- Tal-Dia A1, Toure K, Sarr O, Sarr M, Cisse MF, Garnier P, Wone I. *Dakar Med.* 1997;42(1):68-73. A baobab solution for the prevention and treatment of acute dehydration in infantile diarrhea.
- Tucker KL., Hannan MT., Chen H., Cupples LA., Wilson PW., Kiel DP. "Potassium, magnesium and fruit and vegetables intakes are associated with greater bone mineral density in elderly men and women". *Am J Clin Nutr* 1999; 69: 727-36.
- Thomas O. Carpenter, Maria C. DeLucia, Jane Hongyuan Zhang, Gina Bejnerowicz, Lisa Tartamella et al. A Randomized Controlled Study of Effects of Dietary Magnesium Oxide Supplementation on Bone Mineral Content in Healthy Girls. *J. Clin. Endocrinol. Metab.*, Dec 2006; 91: 4866 - 4872.
- *Nutr Rev.* 1995 Mar;53(3):71-4. Magnesium supplementation and osteoporosis. Sojka JE, Weaver CM. Department of Veterinary Clinical Sciences, Purdue University, West Lafayette, IN 47904, USA.
- *J Am Geriatr Soc.* 2005 Nov;53(11):1875-80. Magnesium intake from food and supplements is associated with bone mineral density in healthy older white subjects. Ryder KM, Shorr RI, Bush AJ, Kritchevsky SB, Harris T, Stone K, Cauley J, Tylavsky FA. Department of Medicine, Health Science Center, University of Tennessee, Memphis, Tennessee 38105, USA.
- *Biol Trace Elem Res.* 2010 Feb;133(2):136-43. Epub 2009 Jun 2. Short-term oral magnesium supplementation suppresses bone turnover in postmenopausal osteoporotic women. Aydin H, Deyneli O, Yavuz D, Gözü H, Mutlu N, Kaygusuz I, Akalin S. Department of Internal Medicine, Section of Endocrinology and Metabolism, Yeditepe University Hospital, Devlet Yolu Ankara Cad. No: 102, Kozyatagi, Istanbul, 34752, Turkey.
- Costill DL. Water and electrolyte requirements during exercise. *Clin Sports Med* 3(3): 639-48, 1984.
- Costill DL. Carbohydrate nutrition before, during and after exercise. *Fed Proc* 44(2): 364-8, 1985.
- Lyle BJ, Mares-Perlman JA, Klein BE, Klein R, Greger JL: Supplement users differ from nonusers in demographic, lifestyle, dietary and health characteristics. *J Nutr* 1998;128(12):2355-2362.
- Maughan RJ, King DS, Trevor L: Dietary supplements. *J Sports Sci* 2004, 22:95-113.
- Molinero O, Márquez S: Use of nutritional supplements in sports: risks, knowledge, and behavioural-related factors. *Nutr Hosp* 2009, 24(2):128-34.

