

Alimento recomendado para tomar después de la actividad física

Rebuild Strength de Herbalife es un alimento en polvo rico en proteínas de leche y suero de leche con vitaminas y minerales. Consume un batido de Rebuild Strength en los 30 minutos posteriores a la actividad física.

- Rico en Vitaminas del Complejo B:
 - B1 (Tiamina)
 - B5 (Ácido Pantoténico)
 - B6 (Piridoxina)
- Rico en Hierro, Calcio y Magnesio
- Rico en vitaminas antioxidantes C y E
- Aporte de carbohidratos: mezcla de fructosa, maltodextrina y sacarosa (absorción rápida y sostenida)



Producto

Certificado por NSF® (puede verificar que el lote ha sido probado en www.nsfspot.com)
PROBADO – Libre de sustancias prohibidas para deportistas
VERIFICADO – Descripción de la etiqueta y criterios de contaminantes
AUDITADO – Cumple con los estándares de buenas prácticas de fabricación (GMP)



HERBALIFE NUTRICIÓN

Rebuild Strength

B BENEFICIOS:

- * Aporta Glutamina*
- * Aporta Aminoácidos Ramificados*
- * 25 g de proteínas por porción
- * 18 g de carbohidratos por porción
- * 9,3 UI de Vitamina E por porción
- * 3,3 mg de Hierro por porción

**La glutamina y los aminoácidos de cadena ramificada (Leucina, Valina e Isoleucina) son suministrados naturalmente por la proteína de leche*



SKU #1417

M MODO DE USO

Agita el envase un par de veces antes de abrirlo.

Mezcla 2 cucharas medidoras* (50 g) en 280 ml de agua o tu bebida favorita y agita bien.

Consume un batido en los 30 minutos posteriores a la actividad física.

**El envase contiene una cuchara medidora*

I INFORMACIÓN GENERAL

Sabor: Chocolate

Contenido neto: 1000 g

Porciones por envase: 20

Porción: 2 cucharas medidoras* (50 g).

Producto hecho en Estados Unidos.



? ¿SABÍAS QUÉ?

Cualquier entrenamiento deportivo o actividad física provoca «micro roturas» en las fibras musculares.

Algunos estudios sugieren que los 30 minutos después de terminar una rutina es el tiempo en que las fibras musculares se encuentran más receptivas.

Si en esos 30 minutos se consume una cantidad adecuada de líquidos, proteínas y carbohidratos, se ayudará a la reparación de las fibras musculares.

También durante estos 30 minutos, el cuerpo repondrá el glucógeno de los músculos, por lo que es recomendado consumir suficientes carbohidratos.

Los aminoácidos de cadena ramificada: **leucina, isoleucina y valina**, son los nutrientes más usados en el campo de la nutrición deportiva debido a que promueven la síntesis de proteínas musculares. Constituyen hasta un 35% de la masa muscular y son indispensables para el mantenimiento y el crecimiento muscular.

Las vitaminas del complejo B, contribuyen al metabolismo energético normal. Por eso es importante la ingesta de estos micronutrientes en la dieta.