

BEBIDAS HIDRATANTES Y ENERGÉTICAS YOSOY

YOSOY colabora con Intermón Oxfam ofreciendo a todos los participantes de la TRAIWALKER 2013 dos de sus bebidas más efectivas para los deportistas: la de arroz como hidratante y la de avena con efecto más energético.

Tanto al principio, al final, como a lo largo de la carrera, se podrán encontrar las bebidas en los puntos de avituallamiento para poder realizar una adecuada preparación, mantenimiento y recuperación del esfuerzo físico exigido por el recorrido.

YOSOY arroz o avena son bebidas 100% vegetales, naturales, de fácil digestibilidad y tienen un elevado poder de hidratación. Su efecto es energético y revitalizante, favorecen el rendimiento físico y la recuperación del deportista.

Con un 85% de agua del Montseny y la aportación de nutrientes procedientes de cereales como el arroz o la avena, se incrementa su valor alimenticio y son una alternativa natural a fórmulas o preparados artificiales que pueden contener compuestos innecesarios para el organismo.

HIDRATACIÓN

La temperatura, la humedad ambiental, la duración y la intensidad del ejercicio incrementan las necesidades de hidratación del organismo.

Una hidratación adecuada es básica para regular la temperatura corporal del deportista y es indispensable para mantener el rendimiento, el ritmo y la resistencia física.

Se recomienda tomar líquidos regularmente y fuera de las comidas para aligerar las digestiones. Entre media y una hora antes de iniciar la carrera, durante el recorrido y después del ejercicio, a una temperatura entre 10 y 15°C y a pequeños sorbos.

ESCOJE YOSOY Y EXPERIMENTA LOS EFECTOS RECONSTITUYENTES MÁS NATURALES

- Porque son 100% vegetales y no contienen grasas ni otros elementos perjudiciales.
- Porque tienen muy buen sabor
- Porque hidratan en profundidad
- Porque estimulan y optimizan el rendimiento físico
- Porque aligeran la sensación de fatiga muscular
- Porque ayudan a recuperar fuerzas



YOSOY

colabora con



Intermón Oxfam trailwalker

para combatir la pobreza

Desafía tus límites... con YosoY



BEBIDA ENERGÉTICA DE AVENA

Bebida 100% vegetal, natural, sin aditivos, conservantes, colorantes o saborizantes, de textura cremosa y sabor a cereal. No tiene colesterol, lactosa ni proteínas lácteas. Contiene gluten.

PROPIEDADES

- Energética, revitalizante y nutritiva
- Incrementa el vigor físico y anímico
- Equilibrada, hidratante y digestiva
- Estimula la actividad y calma la mente
- No provoca gases o flatulencias
- Optimiza el rendimiento físico e intelectual
- Disminuye la sensación de cansancio
- Ayuda a recuperar fuerzas y a reparar los tejidos corporales

INDICACIONES

La avena es un cereal integral rico en vitaminas del grupo B, minerales y ácidos grasos esenciales. La bebida de avena es ideal para estimular el cuerpo antes de practicar cualquier actividad física y mental intensa o de larga duración, mientras dura el ejercicio, para mantener los niveles óptimos de rendimiento y al finalizar, cuando es necesario reparar los tejidos agotados y recuperar la fatiga neuromuscular.

Aporta los azúcares naturales necesarios para restablecer los descensos de energía y recarga las reservas de glucógeno a los músculos más activos.

COMPOSICIÓN por 100g

Energía	38 Kcal
Hidratos de Carbono	6%
de los cuales, azúcares	4,5%
Grasas, básicamente insaturadas	0,9%
Proteínas	1,3%
Fibra	0,8%

RECOMENDACIONES DE USO

Tomar uno o dos vasos entre media y una hora antes de iniciar el ejercicio y un vaso entre comidas, cada 2-3 horas, combinado con otros alimentos sólidos y agua.

Al finalizar la actividad se recomienda tomar uno o dos vasos en los 15 minutos posteriores y mantener la toma regular de un vaso cada 2 h. para acelerar la recuperación.

BEBIDA HIDRATANTE DE ARROZ

Bebida 100% vegetal, sin conservantes, colorantes o saborizantes, de textura ligera y sabor muy suave. No tiene gluten, lactosa ni proteínas lácteas.

PROPIEDADES

- Refrescante y muy digestiva
- Gran capacidad de hidratación
- Depurativa, no deja residuos en el torrente sanguíneo
- No provoca alergias, gases o flatulencias
- Regulador intestinal, no tiene efecto astringente
- Regulador intestinal, no tiene efecto astringente
- Reduce la retención de líquidos

INDICACIONES

El arroz es un cereal rico en minerales y azúcares naturales que estimulan la recuperación de energía y del cansancio. Recarga las reservas de glucógeno muscular cuando se realiza actividad física intensa o de larga duración y ayuda a regular la absorción de azúcares favoreciendo el control de la glucemia.

La bebida de arroz es ideal para rehidratar el cuerpo en profundidad mientras se practica deporte, y al finalizar, cuando es necesario reparar los tejidos agotados y recuperar la fatiga muscular. Alimento que evita la deshidratación y posibles descensos de glucosa cuando se realiza un esfuerzo físico mantenido.

COMPOSICIÓN por 100g

Energía	57 Kcal
Hidratos de Carbono	11,5%
de los cuales, azúcares	8,3%
Grasas, básicamente insaturadas	1%
Proteínas	0,3%
Fibra	0,1%

RECOMENDACIONES DE USO

Tomar un vaso media hora antes de iniciar el ejercicio y un vaso cada hora, entre comidas, combinado con otros alimentos sólidos y agua.

Al finalizar la actividad se recomienda tomar uno o dos vasos en los 15 minutos inmediatos y después mantener la toma regular de un vaso cada hora para acelerar la recuperación.



YOSOY

 **Intermón Oxfam** 

YOSOY

 **Intermón Oxfam** 