

## BEGUDES HIDRATANTS I ENERGÈTIQUES YOSOY

**YOSOY** col·labora amb Intermón Oxfam oferint a tots els participants de la TRAIWALKER 2013 dues de les seves begudes més efectives per als esportistes: la d'arròs com a hidratant i la de civada amb efecte més energètic.

Tant a l'inici, al final com al llarg de la cursa, es podran trobar les begudes en els punts d'avitallament per poder realitzar una adequada preparació, manteniment i recuperació de l'esforç físic exigít pel recorregut.

**YOSOY** d'arròs o civada són begudes 100% vegetals, naturals, de fàcil digestibilitat i tenen un elevat poder d'hidratació. El seu efecte és energètic i revitalitzant, afavoreixen el rendiment físic i la recuperació de l'esportista.

Amb un 85% d'aigua de les fons del Montseny i l'aportació de nutrients procedents de cereals com l'arròs o la civada, s'incrementa el seu valor alimentici i són una alternativa natural a fórmules o preparats artificials que poden contenir compostos innecessaris per a l'organisme.

### HIDRATACIÓ

La temperatura, la humitat ambiental, la durada i la intensitat de l'exercici incrementen les necessitats d'hidratació de l'organisme.

Una hidratació adequada és bàsica per a regular la temperatura corporal de l'esportista i és indispensable per a mantenir el rendiment, el ritme i la resistència física.

Es recomana prendre líquids regularment i fora els àpats, per alleugerir les digestions. Entre mitja i una hora abans d'iniciar la marxa, durant el recorregut i després de l'exercici, a una temperatura entre 10 i 15°C. i a petits glops.

### TRIA YOSOY I EXPERIMENTA ELS EFECTES RECONSTITUENTS MÉS NATURALS

- Perquè son 100% vegetals i no porten greixos ni altres elements perjudicials
- Perquè tenen molt bon sabor
- Perquè hidraten en profunditat
- Perquè estimulen i optimitzen el rendiment físic
- Perquè alleugen la sensació de fatiga muscular
- Perquè ajuden a recuperar forces

  **Intermón Oxfam trailwalker YOSOY**

LIQUATS VEGETALS Ctra de Vic, Km 1,23 - 17406 Viladrau (Girona) - Tel.: 938 848 069 - [liquats@liquats.com](mailto:liquats@liquats.com) - [www.liquats.com](http://www.liquats.com)



# YOSOY

col·labora amb



**Intermón Oxfam trailwalker**

per combatre la pobresa

*Desafia els teus límits... amb Yosoy*



## BEGUDA ENERGÈTICA DE CIVADA

Beguda 100% vegetal, natural, sense additius, colorants ni saboritzants, de sabor delicat i textura cremosa. No te lactosa ni proteïnes làcties. Conté gluten.

### PROPIETATS

- Energètica, revitalitzant i nutritiva
- Incrementa el vigor físic i anímic
- Equilibrada, hidratant i digestiva
- Estimula l'activitat i calma la ment
- No provoca gasos o flatulències
- Optimitza el rendiment físic e intel·lectual
- Alleuja la sensació de cansament
- Ajuda a recuperar forces i a reparar els teixits corporals

### INDICACIONS

La civada és un cereal integral ric en vitamines del grup B, minerals i àcids grassos essencials. La beguda de civada és ideal per a estimular el cos abans de practicar qualsevol activitat física i mental intensa o de llarga durada, mentre dura l'exercici per mantenir els nivells òptims de rendiment, i al finalitzar, quan és necessari reparar els teixits esgotats o recuperar-se de la fatiga neuromuscular.

Aporta els sucres necessaris per a restablir les baixades d'energia i recarrega les reserves de glucògen als músculs que estan més actius.

### COMPOSICIÓ per 100g

Energia	38 Kcal
Hidrats de Carboni	6%
dels quals, sucres	4,5%
Grasses, bàsicament insaturades	0,9%
Proteïnes	1,3%
Fibra	0,8%

### RECOMANACIONS D'US

Prendre un o dos gots entre mitja i una hora abans de començar l'exercici i un got entre àpats, cada 2-3 hores, combinat amb altres aliments sòlids o aigua.

Al finalitzar l'activitat es recomana prendre un o dos gots en els 15 minuts immediats i mantenir una ingesta regular d'un got cada 2 h. per accelerar la recuperació.



## BEGUDA HIDRATANT D'ARRÒS

Beguda 100% vegetal, sense conservants, colorants ni saboritzants, de textura lleugera i gust molt suau. No te gluten, lactosa ni proteïnes làcties.

### PROPIETATS

- Refrescant i molt digestiva
- Gran capacitat d'hidratació
- Depurativa, no deixa residus al torrent sanguini
- No provoca al·lèrgies, gasos o flatulències
- Ajuda a reduir els nivells de colesterol
- Regulador intestinal, no té efecte astringent
- Disminueix la retenció de líquids

### INDICACIONS

L'arròs és un cereal ric en minerals i sucres naturals que estimulen la recuperació d'energia i de la fatiga. Recarrega les reserves de glucògen dels músculs quan es fa activitat física intensa o de llarga durada i ajuda a regular l'absorció de sucres afavorint el control de la glucèmia. La beguda d'arròs és ideal per rehidratar el cos en profunditat mentre es practica esport, i al finalitzar, quan és necessari reparar els teixits esgotats i recuperar la musculatura.

Aliment que evita la deshidratació i possibles baixades de glucosa quan es realitza un esforç físic mantingut.

### COMPOSICIÓ per 100g

Energia	57 Kcal
Hidrats de Carboni	11,5%
dels quals, sucres	8,3%
Grasses, bàsicament insaturades	1%
Proteïnes	0,3%
Fibra	0,1%

### RECOMANACIONS D'US

Prendre un got mitja hora abans de començar l'exercici i un got cada hora, entre àpats, combinat amb altres aliments sòlids o aigua.

Al finalitzar l'activitat es recomana prendre un o dos gots en els 15 minuts immediats i mantenir una ingesta regular d'un got cada hora per accelerar la recuperació.

**YOSOY**



**YOSOY**

