



ПРОДУКТИ 2026

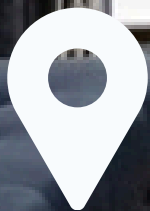


Останнє оновлення:
13/11/2025

Офіційне представництво SiS у Києві
Готові надати професійну консультацію та підібрати харчування під ваші потреби

Швидка відправка, великий склад у Києві – працюємо з провідними командами та футбольними клубами з 2018 року

Адреса: Київ, вул. Попудренка, 32.

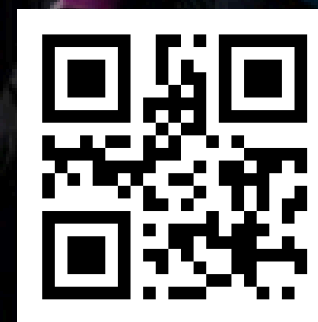


Kyiv Show Room

Замовляй онлайн



Напиши нам



SiS
UKRAINE

ЗМІСТ

04 Енергія

25 Гідратація

32 Відновлення

47 ВЕТА

59 Покращення

73 Ексклюзив Elite-Rage

ДОВІРЯЄ ЕЛІТА. І ВИ.

Усі продукти Science in Sport протестовані в Informed Sport. Кожен продукт розробляється з використанням підходу світового класу до тестування на заборонені речовини, що забезпечує гарантії для всіх спортсменів.



ENERGY

Виснаження запасів глікогену в м'язах і печінці є ключовим фізіологічним фактором, що сприяє виникненню втоми під час тривалих фізичних навантажень. Швидкість використання глікогену тісно пов'язана з інтенсивністю фізичних навантажень, причому м'язові волокна як типу I (повільні), так і типу II (швидкі) здатні вичерпати свої запаси глікогену протягом 1-2 годин тривалої активності помірної або високої інтенсивності. Отже, початок фізичних навантажень з оптимізованими запасами глікогену та забезпечення постійної доступності вуглеводів має вирішальне значення для підтримки працездатності та відтермінування втоми.

Однією з основних стратегій харчування для підтримки витривалості та високоінтенсивних тренувань є забезпечення організму екзогенними вуглеводами. Лінійка продуктів Science in Sport GO Energy була науково розроблена для підтримки цієї стратегії, надаючи вуглеводи у практичних та фізіологічно ефективних форматах, таких як гелі, батончики та порошки. Ці продукти призначені для підтримки як завантаження глікогеном перед тренуванням, так і під час нього.

Ключові характеристики лінійки GO Energy включають:

- ⚡ **Доставка вуглеводів на основі мальтодекстрину:** У продуктах в основному використовується мальтодекстрин, швидкозасвоюваний вуглевод з одного джерела, для забезпечення швидкого засвоєння та використання працюючими м'язами.
- ⚡ **Універсальне застосування:** Формули підходять для різних етапів плану харчування спортсмена, включаючи протоколи вуглеводного навантаження, прийом їжі перед тренуванням та стратегії відновлення після тренування.
- ⚡ **Оптимальне харчування:** Продукти GO Energy забезпечують високоефективне рішення для харчування в ситуаціях, коли метою є споживання до 60 г вуглеводів на годину під час тренування.
- ⚡ **Покращені функціональні переваги:** Вибрані продукти лінійки містять додаткові ерогенні інгредієнти, такі як електроліти для сприяння гідратації та кофеїн для підвищення як фізичної витривалості, так і когнітивних функцій, пропонуючи подвійну функціональність, що виходить за рамки простого забезпечення вуглеводами.



HIT GEL

Гель HIT науково розроблений для підтримки когнітивних функцій та покращення фізичної працездатності під час короткочасних високоінтенсивних фізичних навантажень.

Доступний в 1 смаку: Апельсин та Манго

- Містить 30 г вуглеводів на гель
- Вуглеводи з одного джерела (мальтодекстрин)
- Інноваційна ноотропна суміш з високим вмістом кофеїну, що містить 250 мг Cognizin® цитиколіну, 150 мг кофеїну, 1 г L-таурину, 300 мг L-теаніну та 3 г L-цитруліну на гель



1. Hannon et al. (2025).
2. Cooper et al. (2014). Effects of a carbohydrate and caffeine gel on intermittent sprint performance in recreationally trained males. Eur J Spo Sci, 14(4): 353 - 361.
3. Mohr et al. (2011). Caffeine intake improves intense intermittent exercise performance and reduces muscle interstitial potassium accumulation. J Appl Physiol, 111(5): 1372 - 1379.
4. Cox et al. (2002). Effect of different protocols of caffeine intake on metabolism and endurance performance. J Appl Physiol. 93(3): 990-999.
5. Waldron et al. (2019). Oral taurine improves critical power and severe intensity exercise tolerance. Amino Acids, 51: 1433 - 1441.
6. Waldron et al. (2018). The effects of an oral taurine dose and supplementation period on endurance performance in humans: A meta-analysis. Sports Med, 48(5): 1247 - 1253.
7. Kelly et al. (2008). L-theanine and caffeine in combination affect human cognition as evidenced by oscillatory alpha-band activity and attention task performance. J Nutr, 138(8): 1572-1577.
8. Al-Kuraishy et al. (2020). Citicoline Improves Human Vigilance and Visual Working Memory: The Role of Neuronal Activation and Oxidative Stress. Basic Clin Neurosci, 11(4): 423 - 432.
9. McGlade et al. (2019). The Effect of Citicoline Supplementation on Motor Speed and Attention in Adolescent Males. J Atten Disord, 223(2): 121 - 134.

ПІДТРИМКА НАУКИ

Спираючись на основи оптимальної формули HIT Gel з одного джерела вуглеводів, додавання інноваційної суміші ноотропних речовин з високим вмістом кофеїну має на меті покращити когнітивну діяльність під час високоінтенсивних тренувань тривалістю дози.

Включення 250 мг цитиколіну Cognizin®, 1 г L-таурину та 200 мг амінокислоти L-теаніну науково розроблено для забезпечення синергетичного ефекту на різні аспекти когнітивної діяльності, пов'язані з фізичними вправами, такі як обробка інформації, увага, фокус та пильність, а також зменшує відчуття тремтіння, яке може виникати при застосуванні стимуляторів.

Як антагоніст аденозину, кофеїн може мати ергогенний вплив на результати фізичних вправ, впливаючи на центральну нервову систему, блокуючи рецептори аденозину в мозку. Таким чином, кофеїн покращує фокус, пильність, час реакції, концентрацію та зменшує сприйняття зусиль та болю під час фізичних вправ. Крім того, кофеїн також може покращити метаболізм жирів та спричинити збереження м'язового глікогену.

Науковий консенсус підтверджує ефективність кофеїну в дозах від 2 до 6 мг/кг маси тіла для підвищення продуктивності. Ці переваги охоплюють як когнітивну, так і фізичну сфери та спостерігаються в умовах витривалості та командних видів спорту. Помітні результати включають покращення вихідної потужності, часу до виснаження, швидкості спринту, здатності до повторних спринтів, м'язової сили та висоти стрибка.



HIT GEL

ЧОМУ ВАРТО ОБРАТИ?

Окрім критичної необхідності підтримувати доступність вуглеводів під час високоінтенсивних тренувань, не менш важливо зберігати когнітивні функції під час гострого фізичного навантаження, такого як високоінтенсивні тренування тривалістю менше 60 хвилин.

HIT Gel був спеціально розроблений для задоволення як фізіологічних, так і когнітивних потреб під час короточасних високоінтенсивних тренувань. Поставляється у зручному форматі, він служить ефективним рішенням для підживлення перед та під час тренування, що робить його універсальним рішенням для підживлення, придатним для спортсменів широкого спектру командних видів спорту та видів спорту на витривалість.

КОЛИ ВИКОРИСТОВУВАТИ?

- Щоб забезпечити ергогенні переваги кофеїну для покращення продуктивності під час тренувань, рекомендується вживати один HIT Gel приблизно за 30-45 хвилин до початку високоінтенсивної фізичної активності або на початку структурованої розминки.
- Як варіант, під час тривалих фізичних навантажень середньої та високої інтенсивності, HIT Gel можна приймати з аналогічним 30-45-хвилинним інтервалом перед цілеспрямованим збільшенням зусиль. У змаганнях на витривалість цей час може бути стратегічно узгоджений з фізично вимогливими сегментами, такими як підйоми або останні етапи активності.
- У командних видах спорту вживання під час перерви між таймами може сприяти продуктивності в останні 15 хвилин другої половини.
- Для певних тренувань або змагань тривалістю менше однієї години рекомендується стратегія подвійного дозування: приймати один гель за 20-30 хвилин до початку тренування та другу дозу приблизно через 10-15 хвилин після початку тренування, щоб максимізувати результати.

ІНФОРМАЦІЯ ПРО ХАРЧОВУ ЦІННІСТЬ

Water, Maltodextrin (45%), L-Citrulline, L-Taurine, Acidity Regulators (Citric Acid, Sodium Citrate), L-Theanine, Citicoline, Caffeine Anhydrous, Flavourings, Natural Flavouring, Gelling Agent (Gellan Gum), Preservatives (Sodium Benzoate, Potassium Sorbate), Sweetener (Sucralose), Sodium Chloride, Vitamin B Complex (Niacin, Pantothenic Acid, Vitamin B12, Vitamin B6, Vitamin B2, Vitamin B1).

TYPICAL VALUES	PER SERVING 60ml	PER 100ml
Energy	519kJ/124kcal	866kJ/207kcal
Protein	0.0g	0.0g
Carbohydrates	30g	50g
of which sugars	1.9g	3.1g
Fat	0.0g	0.1g
of which saturates	0.0g	0.0g
Salt	0.01g	0.01g

ALSO CONTAINS	PER DAILY SERVING 120ml
L-Citrulline	6g
L-Taurine	2g
L-Theanine	0.6g
Citicoline	0.50g
Caffeine Anydrous	300mg
Niacin	4.8mg (30%)*
Pantothenic Acid	1.8mg (30%)*
Vitamin B12	0.75µg (30%)*
Vitamin B6	0.42mg (30%)*
Vitamin B2	0.42mg (30%)*
Vitamin B1	0.33mg (30%)*

* DRV – Рекомендовані значення поживних речовин

ПОПЕРЕДЖЕННЯ: Містить кофеїн (300 мг/порція, рекомендована добова норма споживання). Не рекомендується для дітей, вагітних або годуючих жінок.

GO ISOTONIC ENERGY GEL

Ізотонічний енергетичний гель GO розроблений для швидкої доставки вуглеводів, коли вони вам найбільше потрібні.

Доступний у 9 смаках: Апельсин, Лимон і лайм, Тропічний, Чорна смородина, Яблуко, Вишня, Фруктовий салат, Ананас, Рожевий грейпфрут

- 22 г вуглеводів на гель
- Перший у світі ізотонічний гель
- Вуглеводи з одного джерела (мальтодекстрин)



ПІДТРИМКА НАУКИ

Виснаження глікогену як у м'язах, так і в печінці під час фізичних навантажень є однією з основних причин втоми. Залежно від інтенсивності фізичних навантажень, виснаження глікогену в м'язових волокнах 1-го та 2-го типу може відбутися протягом 1-2 годин після тренування.

Для підтримки доступності вуглеводів та швидкості їх окислення в організмі під час фізичних навантажень рекомендується споживати вуглеводи під час фізичних навантажень, щоб знизити швидкість утилізації глікогену печінкою, підтримувати концентрацію глюкози в плазмі та, таким чином, підтримувати надходження та використання вуглеводів під час тренування м'язів.

Науково доведено, що споживання вуглеводів під час тренувань на витривалість у дозі 30-60 г на годину покращує результативність тренувань, підтримуючи цільову інтенсивність тренувань, темп змагань та відтерміновуючи настання втоми. Що стосується командних видів спорту, споживання вуглеводів під час тренувань також може покращити як фізичні, так і технічні елементи продуктивності, такі як загальна подолана дистанція, результати багаторазового спринту, а також ведення м'яча, передачі та кидки.

1. Lee et al. (2014). Self-selecting fluid intake while maintaining high carbohydrate availability does not impair half-marathon performance. *Int J Sports Med*, 35(14): 1216 - 1222.
2. Fell et al. (2021). Carbohydrate improves exercise capacity but does not affect subcellular lipid droplet morphology, AMPK and p53 signalling in human skeletal muscle. *J Physiol*, 599(11): 2823 - 2849.
3. Leckey et al. (2016). Altering fatty acid availability does not impair prolonged, continuous running to fatigue: evidence for carbohydrate dependence. *J Appl Physiol*, 120(2): 107 - 113.
4. Patterson and Gray (2007). Carbohydrate-Gel supplementation and endurance performance during intermittent high-intensity shuttle running. *Int J Sport Nutr Exerc Metab*, 17(5): 445 - 455.
5. Ali and Williams (2009). Carbohydrate ingestion and soccer skill performance during prolonged intermittent exercise. *J Sports Sci*, 27(14): 1499 - 1508.



GO ISOTONIC ENERGY GEL

ЧОМУ ВАРТО ОБРАТИ?

Підтримка доступності вуглеводів під час тренування є однією з найважливіших цілей харчування для оптимізації продуктивності під час тренувань помірної та високої інтенсивності.

Ізотонічна формула енергетичного гелю Go Isotonic розроблена для сприяння швидкому травленню та засвоєнню. На відміну від споживання вуглеводів лише з рідини, гелевий формат та ізотонічна формула забезпечують швидку доставку вуглеводів до м'язів у дуже зручному форматі, без потреби в рідині, та пов'язані з мінімальним шлунково-кишковим дискомфортом під час тренування.

Таким чином, енергетичний гель Go Isotonic забезпечує високоефективне рішення для поповнення запасів енергії в ситуаціях, коли метою є споживання до 60 г вуглеводів на годину.

КОЛИ ВИКОРИСТОВУВАТИ?

· Для тренувань та змагань тривалістю від 1 до 2 годин споживайте до 3 гелів на годину, щоб забезпечити 60 г вуглеводів на годину під час тренування.

· Досягніть цієї мети заряджання, споживаючи один гель кожні 20 хвилин тренування.



ІНФОРМАЦІЯ ПРО ХАРЧОВУ ЦІННІСТЬ

Water, Maltodextrin (33%), Flavouring, Gelling Agents (Gellan Gum, Xanthan Gum), Acidity Regulators (Citric Acid, Sodium Citrate), Preservatives (Sodium Benzoate, Potassium Sorbate), Sweetener (Acesulfame K), Sodium Chloride, Antioxidant (Ascorbic Acid).

TYPICAL VALUES	PER SERVING 60ml	PER 100ml
Energy	368kJ/87kcal	613kJ/144kcal
Protein	0.0g	0.0g
Carbohydrates	22g	36g
of which sugars	0.6g	1.0g
Fat	0.0g	0.1g
of which saturates	0.0g	0.0g
Salt	0.01g	0.01g

GO ENERGY + ELECTROLYTE GEL

Гель GO Energy + Electrolyte розроблений для одночасного забезпечення вуглеводами та ключовими електролітами саме тоді, коли вам це найбільше потрібно.

Доступний у 3 смаках: малина, лимон та м'ята, солона карамель

- 22 г вуглеводів на гель
- Містить 118 мг натрію, 9,5 мг калію та 1,5 мг магнію на гель
- Формула з одного джерела вуглеводів (мальтодекстрин)



ПІДТРИМКА НАУКИ

Виснаження запасів глікогену в м'язах і печінці під час фізичних навантажень є основним фактором, що сприяє втомі. Швидкість виснаження глікогену залежить від інтенсивності фізичних навантажень, причому м'язові волокна як I, так і II типу потенційно виснажують свої запаси глікогену протягом 1-2 годин тривалої активності. Для збереження доступності вуглеводів та оптимізації швидкості окислення під час фізичних навантажень рекомендується вживати вуглеводи, що допомагає зменшити використання глікогену печінкою, підтримувати концентрацію глюкози в плазмі та підтримувати доставку та окислення вуглеводів в активній м'язовій тканині.

Крім того, під час тривалих напружених фізичних навантажень або за екстремальних умов навколишнього середовища, особливо в жаркому та вологому середовищі, додавання електролітів, зокрема натрію, відіграє вирішальну роль у підтримці балансу рідини. Споживання натрію під час фізичних навантажень допомагає компенсувати втрати електролітів через піт, підтримувати гомеостаз натрію, стимулювати спрагу та покращувати стан гідратації, тим самим підтримуючи загальну фізіологічну працездатність та терморегуляцію.

1. Willems et al. (2011). Effects of pre-exercise ingestion of a carbohydrate-electrolyte gel on cycling performance. J Int Soc Sports Nutr, 8(1), 28.
2. Harper et al. (2016). Physiological and performance effects of carbohydrate gels consumed prior to the extra-time period of prolonged simulated soccer match-play. J Sci Med Sport, 19(6): 509 - 514.

GO ENERGY + ELECTROLYTE GEL

ЧОМУ ВАРТО ОБРАТИ?

Окрім основної мети підтримки доступності вуглеводів під час тренування, гель GO Energy + Electrolyte може забезпечити додаткову перевагу для продуктивності, замінюючи деякі ключові електроліти, які втрачаються з потом під час тренування.

З цих причин гель Go Energy + Electrolyte особливо корисний під час тренувань, що виконуються в тепліших умовах, під час тренувань або змагань, а також коли рівень потовиділення вищий за норму.

Забезпечення організму електролітами під час фізичних навантажень може допомогти покращити баланс натрію, тим самим стимулюючи спрагу, сприяючи гідратації та затримці рідини.

Таким чином, гель Go Energy + Electrolytes забезпечує високоефективне рішення для поповнення запасів енергії в тих теплих умовах, коли метою є споживання до 60 г вуглеводів на годину.

КОЛИ ВИКОРИСТОВУВАТИ

- Залежно від ваших майбутніх тренувань та вимог до змагань, споживайте 1-4 порції на день (розмішайте одну порцію з 500 мл води), щоб забезпечити додаткові 50-200 г вуглеводів на день.
- Крім того, одну порцію можна також вживати як частину передтренувального прийому їжі або під час відновлення після тренування, щоб забезпечити додаткові 50 г вуглеводів.
- Для спортсменів командних видів спорту GO Energy Powder особливо корисний як частина плану зарядки спортсмена в день матчу.

ІНФОРМАЦІЯ ПРО ХАРЧОВУ ЦІННІСТЬ

Water, Maltodextrin (33%), Flavouring, Salt, Gelling Agents (Gellan Gum, Xanthan Gum), Acidity Regulators (Citric Acid, Sodium Citrate, Malic Acid), Sweeteners (Acesulfame K, Sucralose), Preservatives (Potassium Sorbate, Sodium Benzoate), Potassium Chloride, Magnesium Citrate.

TYPICAL VALUES	PER SERVING 60ml	PER 100ml
Energy	370kJ/87kcal	617kJ/145kcal
Carbohydrates	22g	36g
of which sugars	0.7g	1.2g
Fat	0.0g	0.0g
of which saturates	0.0g	0.0g
Protein	0.0g	0.0g
Salt	0.30g	0.50g

*Інформація про внутрішні продукти є лише прикладом, вона може відрізнятися залежно від смаку.

GO ENERGY POWDER

Енергетичний порошок GO розроблений з легкозасвоюваними вуглеводами, які можна вживати до або після тренування для сприяння накопиченню та ресинтезу глікогену в м'язах відповідно.

Доступний у 3 смаках: апельсин, чорна смородина, лимон

- 47 г вуглеводів на порцію у формі мальтодекстрину (45 г) та фруктози (2 г)
- Розроблений для універсальності, цей продукт можна змішувати в різних концентраціях, щоб задовольнити потреби кожного спортсмена в паливі та відновленні для тренувань та змагань.



ПІДТРИМКА НАУКИ

Виснаження запасів глікогену як у м'язах, так і в печінці під час фізичних навантажень є однією з основних причин втоми під час тривалих фізичних навантажень середньої та високої інтенсивності. Залежно від інтенсивності фізичних навантажень, виснаження запасів глікогену в м'язових волокнах 1-го та 2-го типу може відбутися протягом 1-2 годин після тренування.

З цих причин важливо починати тренування з необхідним запасом глікогену в організмі, який потрібен для підтримки бажаної інтенсивності тренувань. Щоб «запаситися паливом для необхідної роботи», спортсмени повинні коригувати своє щоденне споживання вуглеводів день за днем і з кожного прийому їжі на інший, щоб забезпечити достатній запас глікогену для майбутнього тренування або змагань. У видах спорту на витривалість неоптимальне запасання глікогену перед тренуванням призведе до більш раннього початку втоми та проявиться у зниженні вихідної потужності або швидкості. У командних видах спорту неоптимальні запаси глікогену можуть зменшити загальну пройдену відстань, здатність до повторних спринтів, а також погіршити здатність виконувати технічні навички.

Таким чином, енергетичний порошок GO Energy забезпечує дуже практичне рішення для поповнення запасів глікогену в м'язах та його ресинтезу до та після тренування.

1. Impey et al. (2016). Fuel for the work required: a practical approach to amalgamating train-low paradigms for endurance athletes. *Physiol Rep*, 4(10): e12803.
2. Fell et al. (2021). Carbohydrate improves exercise capacity but does not affect subcellular lipid droplet morphology, AMPK and p53 signalling in human skeletal muscle. *J Physiol*, 599(11): 2823 - 2849.
3. Hearn et al. (2020). Graded reductions in pre-exercise glycogen concentration do not augment exercise-induced nuclear AMPK and PGC-1 α protein content in human muscle. *Exp Physiol*, 105(11): 1882 - 1894.
4. Hawley et al. (1997). Carbohydrate-loading and exercise performance. An update. *Sports Med*, 24(2): 73-81.
5. Atkinson et al. (2011). Pre-race dietary carbohydrate intake can independently influence sub-elite marathon running performance. *Int J Sports Med*. 32(8): 611-7.
6. Souglis et al. (2013). The effect of high vs. low carbohydrate diets on distances covered in soccer. *J Strength Cond Res*. 27(8): 2235-47.
7. Karlsson et al. (1971). Diet, muscle glycogen, and endurance performance. *J Appl Physiol*, 31: 203-206.
8. Williams et al. (1992). The effect of a high carbohydrate diet on running performance during a 30-km treadmill time trial. *Eur J Appl Physiol*, 65: 18 - 24.

GO ELECTROLYTE POWDER

Порошок GO Electrolyte розроблений для одночасної доставки: вуглеводів та електролітів, що сприяє підживленню та гідратації під час тренування.

Доступний у 3 смаках: Апельсин, Лимон і лайм, Чорна смородина

- 36 г вуглеводів на порцію (розведених у 500 мл води) у формі мальтодекстрину (31 г) та фруктози (5 г)
- Також містить 237 мг натрію, 60 мг кальцію, 150 мг калію та 28 мг магнію на порцію



ПІДТРИМКА НАУКИ

Виснаження запасів глікогену як у м'язах, так і в печінці під час фізичних навантажень є однією з основних причин втоми. Залежно від інтенсивності фізичних навантажень, виснаження запасів глікогену в м'язових волокнах 1-го та 2-го типу може відбутися протягом 1-2 годин після тренування.

Для підтримки доступності вуглеводів та швидкості окислення під час фізичних навантажень рекомендується споживати вуглеводи під час тренування, щоб зменшити використання глікогену печінкою, підтримувати концентрацію глюкози в плазмі та підтримувати надходження та використання вуглеводів під час тренування м'язів.

Крім того, зневоднення під час фізичних навантажень до рівнів >3% від маси тіла також може погіршити фізичну працездатність через підвищене терморегуляторне та серцево-судинне навантаження, а також може збільшити залежність від метаболізму м'язового глікогену, тим самим швидше виснажуючи запаси м'язового глікогену. З цих причин важливо сприяти споживанню як вуглеводів, так і рідини під час фізичних навантажень, особливо коли фізичні вправи тривалі та/або виконуються в тепліших умовах навколишнього середовища. Споживання додаткових електролітів під час фізичних навантажень (особливо натрію) також може допомогти заповнити втрачені з потом електроліти, підтримувати баланс натрію, стимулювати спрагу та сприяти гідратації.

Науково доведено, що споживання вуглеводів та рідини під час тренувань на витривалість покращує результативність, підтримуючи цільову інтенсивність тренувань, темп змагань, зменшуючи відчуття зусиль та відтерміновуючи настання втоми.

Щодо командних видів спорту, споживання вуглеводів та рідини під час тренувань також може покращити як фізичні, так і технічні елементи продуктивності, такі як загальна подолана дистанція, результати багаторазового спринту, а також результати ведення м'яча, передач та кидків.

1. Lee et al. (2014). Self-selecting fluid intake while maintaining high carbohydrate availability does not impair half-marathon performance, *int j sports med*, 35(14): 1216 - 1222.
2. Rollo et al. (2009). Influence of ingesting a carbohydrate-electrolyte solution before and during a 1-hr running performance test; *int j sport nutr exerc metab*, 19(6): 645 - 658.
3. Logan-sprenger et al. (2012). Effects of dehydration during cycling on skeletal muscle metabolism in females. *Med sci sports exerc*, 44(10): 1949 - 57
4. McGregor et al. (1999). The influence of intermittent high-intensity shuttle running and fluid ingestion on the performance of a soccer skill. *J sports sci*, 17(11): 895 - 903.
5. Edwards et al. (2007). Influence of moderate dehydration on soccer performance: physiological responses to 45 min of outdoor match-play and the immediate subsequent performance of sport-specific and mental concentration tests. *Br j sports med*, 41(6): 385 - 91.

GO ENERGY POWDER

ЧОМУ ВАРТО ОБРАТИ?

Початок тренувань з оптимальними запасами глікогену в печінці та м'язах є однією з найважливіших цілей харчування для спортсменів як у видах спорту на витривалість, так і в командних видах спорту. У разі неоптимального споживання вуглеводів спортсмени можуть розпочати тренування та змагання зі зниженими запасами глікогену, тоді як такі умови недостатнього харчування можуть призвести до більш раннього настання втоми та зниження фізичної та технічної продуктивності.

Добова потреба спортсмена у вуглеводах зазвичай коливається від 3 до 12 г/кг маси тіла залежно від щоденного тренувального навантаження та графіка майбутніх змагань. Враховуючи, що не завжди можливо досягти таких цілей щодо поповнення запасів енергії лише за допомогою їжі, порошок GO Energy розроблений як дуже зручна та швидкозасвоювана форма вуглеводів, яку спортсмени можуть використовувати як частину своєї стратегії вуглеводного навантаження, перед тренуванням або під час відновлення після тренування.

КОЛИ ВИКОРИСТОВУВАТИ

- Залежно від ваших майбутніх тренувань та вимог до змагань, споживайте 1-4 порції на день (розмішайте одну порцію з 500 мл води), щоб забезпечити додаткові 50-200 г вуглеводів на день.
- Крім того, одну порцію також можна вживати як частину передтренувального прийому їжі або під час відновлення після тренування, щоб забезпечити додаткові 50 г вуглеводів.
- Для спортсменів командних видів спорту GO Energy Powder особливо корисний як частина плану зарядки спортсмена в день матчу.

ІНФОРМАЦІЯ ПРО ХАРЧОВУ ЦІННІСТЬ

Carbohydrate mix (97%) (Maltodextrin (from Maize), Fructose), Natural Flavouring, Acid (Citric Acid), Sweetener (Aspartame).

TYPICAL VALUES	PER SERVING 50g	PER 100g
Energy	801kJ / 189kcal	1603kJ / 377kcal
Fat	0g	0g
of which saturates	0g	0g
Carbohydrate	47g	94g
of which sugars	3.5g	7g
Protein	0g	0g
Salt	0g	0g

*Інформація про харчову цінність є лише прикладом і може змінюватися залежно від смаку.

GO ELECTROLYTE POWDER

ЧОМУ ВАРТО ОБРАТИ?

Підтримка доступності вуглеводів під час тренування є однією з найважливіших цілей харчування для оптимізації продуктивності під час помірних та високоінтенсивних навантажень. Крім того, зневоднення також може погіршити продуктивність та посилити виснаження вуглеводів.

Враховуючи фундаментальну мету підтримки доступності вуглеводів під час фізичних навантажень, порошок Go Electrolyte розроблений для сприяння швидкому перетравленню та засвоєнню вуглеводів під час тренувань, а також для заміни деяких ключових електролітів, які втрачаються з потом під час тренувань.

Таким чином, порошок Go Electrolyte забезпечує подвійну перевагу, сприяючи як поживності, так і гідратації під час тренування.

Порошок Go Electrolyte можна використовувати для підтримки цільового показника поживності 30-60 г вуглеводів на годину.

КОЛИ ВИКОРИСТОВУВАТИ

- Для тренувань та змагань тривалістю 1-2 години вживайте одну порцію на годину під час тренування (2 мірні ложки порошку на 500 мл води).
- Вживайте 150-175 мл кожні 20 хвилин під час тренування.
- Може використовуватися для досягнення мінімальної потреби у 30 г на годину або для підтримки вищих потреб у енергетичному балансі до 60 г на годину (у таких випадках можна вживати гелі або батончики для підтримки додаткової потреби у вуглеводах).

ІНФОРМАЦІЯ ПРО ХАРЧОВУ ЦІННІСТЬ

Carbohydrate Mix (93%) (Maltodextrin (from Maize), Fructose), Electrolytes (4%) (Sodium Chloride, Calcium Lactate, Potassium Chloride, Sodium Citrate, Magnesium Oxide), Acid (Citric Acid), Natural Flavouring, Sweetener (Aspartame).

TYPICAL VALUES	PER SERVING 40g	PER 100g
Energy	623kJ / 146kcal	1557kJ / 366kcal
Fat	0g	0g
of which saturates	0g	0g
Carbohydrate	36g	90g
of which sugars	7.8g	20g
Protein	0g	0g
Salt	0.59g	1.48g

ALSO PROVIDES	PER SERVING 40g	PER 100g
Sodium	237mg	593mg
Calcium	60mg (7.5%*)	150mg (19%*)
Potassium	150mg (7.5%*)	375mg (19%*)
Magnesium	28.1mg (7.5%*)	70.3mg (19%*)

*Інформація про харчову цінність наведена як приклад, і може змінюватися залежно від смаку.

GO CAFFEINE SHOT

GO Caffeine Shot — це вдосконалена формула, що містить кофеїн, цитрулін малат, магній та вітаміни B2, B9 та B12 для покращення розумової та фізичної працездатності.

NEW 2025

Доступний лише в 1 смаку: Кола

- Містить 150 мг кофеїну та 2000 мг цитруліну малату
- Містить вітаміни B2, B9 та B12 і 250 мг магнію



ПІДТРИМКА НАУКИ

Як один з найбільш науково обґрунтованих ергогенних засобів у світі, кофеїн може покращити як фізичну, так і розумову працездатність у різних спортивних сценаріях.

Як антагоніст аденозину, кофеїн може мати ергогенний вплив на результати тренувань, впливаючи на центральну нервову систему, блокуючи аденозинові рецептори в мозку. Таким чином, кофеїн покращує фокус, пильність, час реакції, концентрацію та зменшує сприйняття зусиль та болю під час фізичних вправ. Крім того, кофеїн також може посилити метаболізм жирів та сприяти збереженню м'язового глікогену.

Кофеїн викликає позитивний ефект у дозі 2-6 мг/кг маси тіла та, як було науково доведено, покращує елементи як фізичної, так і когнітивної продуктивності у видах спорту на витривалість та командних видах спорту. До них належать підвищення вихідної потужності, часу до виснаження, швидкості спринту, багаторазових спринтів, сили та висоти стрибка тощо.

В умовах фізичних вправ з низькою доступністю м'язового глікогену, споживання кофеїну перед тренуванням може частково відновити результати тренувань до рівнів, пов'язаних з початком тренувань з нормальними запасами м'язового глікогену.

Магній включений для підтримки нормальної функції м'язів та нервів, а додавання вітамінів B6, B9 та B12 допомагає зменшити втому та виснаження. Також до складу входить цитрулін малат, оскільки він може покращити результативність тренувань, діючи як попередник для вироблення аргініну та оксиду азоту, що може покращити кровотік та доставку кисню до м'язів, що тренуються.

1. Southward et al. (2018). The Effect of Acute Caffeine Ingestion on Endurance Performance: A Systematic Review and Meta-Analysis. Sports Med, 48(8): 1913 - 1928.
2. Salinero et al. (2019). Effects of acute ingestion of caffeine on team sports performance: a systematic review and meta-analysis. Res Sports Med, 27(2): 238 - 256.
3. Calvo et al. (2021). Caffeine and cognitive functions in sports: a systematic review and meta-analysis. Nutrients, 13(3): 868.
4. Cox et al. (2002). Effect of different protocols of caffeine intake on metabolism and endurance performance. J Appl Physiol, 93(3): 990 - 999.
5. Costill et al. (1978). Effects of caffeine ingestion on metabolism and exercise performance. Med. Sci Sports, 10(3): 155 - 158.
6. Mohr et al. (2011). Caffeine intake improves intense intermittent exercise performance and reduces muscle interstitial potassium accumulation. J Appl Physiol, 111(5): 1372 - 1379.
7. Glenn et al. (2017). Acute citrulline malate supplementation improves upper- and lower-body submaximal weightlifting exercise performance in resistance-trained females. Eur J Nutr, 56(2): 775 - 784.
8. Pérez-Guisado et al. (2010). Citrulline malate enhances athletic anaerobic performance and relieves muscle soreness. J Strength Cond Res, 24(5): 1215 - 1222.
9. Lane et al. (2013). Caffeine ingestion and cycling power output in a low or normal muscle glycogen state. Med Sci Sports Exerc, 45(8): 1577 - 1584.

GO CAFFEINE SHOT

ЧОМУ ВАРТО ОБРАТИ?

Враховуючи роль кофеїну в підтримці як фізичної, так і когнітивної продуктивності, Go Caffeine Shot забезпечує дуже зручний формат для доставки кофеїну до та/або під час тренування.

GO Caffeine Shot особливо корисний для тих тренувань, де спортсмени можуть бажати навмисно тренуватися без вживання вуглеводів, наприклад, натщесерце або під час тренувань з низьким вмістом вуглеводів.

КОЛИ ВИКОРИСТОВУВАТИ

- Щоб забезпечити ергогенний ефект кофеїну на продуктивність під час тренування, вживайте 1 GO Caffeine Shot за 30-45 хвилин до інтенсивного тренування або на початку розминки.
- Крім того, GO Caffeine Shot також можна вживати під час тренування за 30-45 хвилин до бажаного ефекту.
- Для змагань на витривалість це можна приурочити до особливо фізично вимогливої частини гонки (наприклад, підйом або кінець тренування) або тренування (наприклад, специфічні тренувальні зусилля). Для командних видів спорту це також може відбуватися в перерві, щоб забезпечити перевагу в продуктивності в останні 15 хвилин другої половини.



ІНФОРМАЦІЯ ПРО ХАРЧОВУ ЦІННІСТЬ

Water, L-Citrulline Malate 2:1, Tri Magnesium Citrate, Acidity Regulators (Citric Acid, Malic Acid), Caffeine Anhydrous, Natural Flavouring, Preservatives (Potassium Sorbate, Sodium Benzoate), Stabiliser (Xanthan Gum), Sweetener (Sucralose), Vitamin B2, Vitamin B12, Vitamin B9.

TYPICAL VALUES	PER SERVING 60ml	%NRV
Citrulline Malate	2000mg	
Magnesium	250mg	67%
Caffeine	150mg	
Vitamin B2 (Riboflavin)	462µg	33%
Vitamin B12 (Cyanocobalamin)	0.825µg	33%
Vitamin B9 (Folic Acid)	66µg	33%

*Інформація про харчову цінність є лише прикладом і може змінюватися залежно від смаку.

GO ENERGY BAKE

GO Energy Bake науково розроблений, щоб забезпечити суміш вуглеводів з двох джерел у формі твердої їжі.

Доступний у 3 смаках: Тірамісу, Полуниця, Лимон

- 30 г вуглеводів на печиво
- Суміш вуглеводів з двох джерел, розроблена зі співвідношенням глюкози та фруктози 2:1
- Низький вміст клітковини



ПІДТРИМКА НАУКИ

Під час тривалих фізичних навантажень помірної та високої інтенсивності виснаження запасів глікогену як у м'язах, так і в печінці є основною причиною втоми. В результаті, загальна швидкість окислення вуглеводів у організмі може знижуватися під час тренування, спостерігається підвищена залежність від метаболізму жирів, а абсолютна інтенсивність тренувань може знижуватися, тим самим погіршуючи витривалість.

Добре відомо, що споживання вуглеводів під час тренування покращує витривалість шляхом підтримки концентрації глюкози в плазмі, збереження глікогену печінки (а в деяких випадках і м'язового глікогену) і, таким чином, підтримки загальної швидкості окислення вуглеводів у організмі протягом тривалішого часу. Таке підтримання метаболізму вуглеводів може підтримувати інтенсивність тренувань, зменшувати відчуття зусиль та відтерміновувати настання втоми.

У випадку тривалих фізичних навантажень на витривалість тривалістю >2 годин, суміші з двох джерел (у співвідношенні глюкози до фруктози 2:1) можуть стимулювати кращі показники засвоєння вуглеводів та екзогенного окислення вуглеводів порівняно з сумішами з одного джерела.

Крім того, наукові дослідження показали, що тверді батончики окислюються так само ефективно, як і рідкі форми, з мінімальним шлунково-кишковим дискомфортом.

1. Pfeiffer et al. (2010). Oxidation of Solid versus Liquid CHO Sources during Exercise. Med Sci Spo Exe, 42(11): 2030 - 2037.
2. Jentjens et al. (2004). Oxidation of combined ingestion of glucose and fructose during exercise. J Appl Physiol, 96: 1277 - 1284.

GO ENERGY BAKE

ЧОМУ ВАРТО ОБРАТИ?

Підтримка доступності вуглеводів під час тренування є однією з найважливіших цілей харчування для оптимізації продуктивності під час тренувань помірної та високої інтенсивності. Однак, поповнення запасів енергії під час тренування не завжди має здійснюватися за допомогою гелів та/або рідин. Тверді харчові формати забезпечують альтернативну форму поповнення запасів, яку можна використовувати як частину ширшої стратегії поповнення запасів.

Крім того, GO Energy Bake науково розроблений з використанням суміші вуглеводів з двох джерел, яка може стимулювати кращі показники екзогенного окислення вуглеводів порівняно з формулами з одним джерелом мальтодекстрину або лише глюкози.

Ця суміш з двох джерел гарантує, що GO Energy Bake ідеально підходить для тривалих тренувань, коли цільовий рівень поповнення запасів становить від 60 до 90 г на годину.

Крім того, GO Energy Bake також можна використовувати як частину щоденного плану поповнення запасів, щоб забезпечити достатню доступність глікогену в м'язах та печінці перед тренуванням та змаганнями.

КОЛИ ВИКОРИСТОВУВАТИ

- Для тренувань та змагань тривалістю понад 2 години споживайте до 1-2 печива на годину, щоб підтримати енергію, що відповідає 60-90 г на годину під час тренування.
- Або ж споживайте 1-2 енергетичних печива GO на день, щоб підтримати щоденне споживання вуглеводів, яке відповідає енергетичним потребам майбутнього тренування або змагань.

ІНФОРМАЦІЯ ПРО ХАРЧОВУ ЦІННІСТЬ

Wheat Flour (Wheat Flour, Calcium Carbonate, Iron, Niacin, Thiamin), Fructose, Strawberry Flavour Filling (15%) (Apple Juice Concentrate, Fructose, Gum Acacia, Vegetable Glycerine, Milk Powder, Olive Oil, Coconut Oil, Oat Flour, Flavouring, Natural Colouring (Black Carrot), Vegetable Glycerine, Olive Oil, Whole Egg, Gum Acacia, Milk Protein, Raising Agent (Sodium Bicarbonate), Flavouring, Green Tea Extract.

TYPICAL VALUES	PER SERVING 50g	PER 100g
Energy	795kJ/190kcal	1590kJ/380kcal
Fat	5g	10g
Of which saturates	1.4g	2.7g
Carbohydrate	30g	61g
Of which sugars	11g	22g
Fibre	3.5g	7g
Protein	3.5g	7g
Salt	0.25g	0.50g

*Інформація про харчову цінність є лише прикладом і може змінюватися залежно від смаку.

GO ENERGY BAR

Енергетичний батончик SIS GO – це енергетичний батончик з високим вмістом вуглеводів, який можна використовувати як варіант підживлення до, під час або після тренування.

Доступний у 5 смаках: шоколадний фадж, чорниця, банановий фадж, яблуко та чорна смородина, червоні ягоди

- 26 г вуглеводів на батончик
- Виготовлено з натуральних фруктових джерел
- Також містить 4,5 г білка на батончик
- 1 г клітковини на батончик



ПІДТРИМКА НАУКИ

Спираючись на добре задокументований вплив споживання вуглеводів під час тренувань, енергетичні батончики GO пропонують твердий формат харчування, який можна вживати разом із гелями та напоями для досягнення цільових показників поживності під час тренувань або змагань. Дійсно, наукові дослідження показали, що тверді батончики окислюються так само ефективно, як і рідкі форми, і з мінімальним шлунково-кишковим дискомфортом.

Окрім споживання вуглеводів під час тренувань, фундаментальною метою харчування також є початок тренувань з достатніми запасами глікогену в м'язах і печінці, які відповідають майбутньому бажаному навантаженню. У зв'язку з цим енергетичні батончики GO також можна вживати як частину щоденної стратегії поживності для досягнення щоденних цілей щодо вуглеводів або під час відновлення після тренувань, щоб розпочати процес ресинтезу м'язового глікогену.

1. Pfeiffer et al (2010). Oxidation of Solid versus Liquid CHO Sources during Exercise. Med Sci Spo Exe 42(11): 2030 - 2037.
2. Impey et al (2016). Fuel for the work required: a practical approach to amalgamating train-low paradigms for endurance athletes. Physiol Rep, 4(10): e12803.
3. Fell et al. (2021). Carbohydrate improves exercise capacity but does not affect subcellular lipid droplet morphology, AMPK and p53 signalling in human skeletal muscle. J Physiol, 599(11): 2823 - 2849.

GO ENERGY BAR

ЧОМУ ВАРТО ОБРАТИ?

Підтримка доступності вуглеводів під час тренування є однією з найважливіших цілей харчування для оптимізації продуктивності під час тренувань середньої та високої інтенсивності. Однак, поповнення запасів вуглеводів під час тренування не завжди має здійснюватися за допомогою гелів та/або рідин. Тверда їжа забезпечує альтернативну форму поповнення запасів, яку можна використовувати як частину ширшої стратегії поповнення запасів. Цей енергетичний батончик GO ідеально підходить для тривалих тренувань, коли цільовий показник поповнення запасів становить від 60 до 90 г на годину. Крім того, енергетичний батончик GO також можна використовувати як частину щоденного плану тренувань, щоб забезпечити достатню доступність глікогену в м'язах та печінці перед тренуванням та змаганнями.

КОЛИ ВИКОРИСТОВУВАТИ

- Для тренувань та змагань тривалістю понад 2 години споживайте до 1-2 енергетичних батончиків GO на годину, щоб підтримати поповнення запасів енергії, що відповідає 60-90 г на годину під час фізичного навантаження.
- Або ж споживайте 1-2 енергетичні батончики GO на день, щоб підтримати щоденне споживання вуглеводів, яке відповідає енергетичним потребам майбутнього тренування або змагань.

ІНФОРМАЦІЯ ПРО ХАРЧОВУ ЦІННІСТЬ

Fruit juices from concentrate 31% (Grape, Pineapple), Dried Fruits 26% (Dates, Bananas, Apricots), Cereal 18% (Rice & Soya Crisp [Rice Flour, Soya Protein Isolate, Oat Flour, Rapeseed Oil, Salt, Soya Lecithin], Oats), Maltodextrin (from Maize), Soya Protein Isolate, Emulsifier: Soya Lecithin, Flavouring, Humectant: Calcium Lactate.

TYPICAL VALUES	PER SERVING 40g	PER 100g
Energy	587kJ/149kcal	1468kJ/347kcal
Protein	4.5g	11g
Carbohydrates	26g	64g
of which sugars	12g	30g
Fat	2.0g	5.0g
of which saturates	0.3g	0.7g
Fibre	1.0g	2.6g
Sodium	0.01g	0.01g

*Інформація про харчову цінність є лише прикладом і може змінюватися залежно від смаку.

ENERGY OAT BAR

Вівсяний батончик Sis Energy – це науково розроблений батончик для задоволення щоденної потреби у вуглеводах та білках, а також для підтримки здоров'я кишківника.

Доступний у 2 смаках: чорниця, білий шоколад та макадамія

- 40 г вуглеводів на батончик, з джерел вівса
- 10 г білка на батончик
- Джерело клітковини з 4 г клітковини на батончик



ПІДТРИМКА НАУКИ

Виснаження глікогену як у м'язах, так і в печінці під час фізичних навантажень є однією з основних причин втоми під час тривалих фізичних навантажень помірної та високої інтенсивності. Залежно від інтенсивності тренувань, виснаження м'язового глікогену в м'язових волокнах 1 та 2 типу може відбуватися протягом 1-2,5 годин після тренування.

З цих причин важливо починати тренування з необхідним запасом глікогену в організмі, необхідним для підтримки бажаної інтенсивності тренувань. Щоб «запаситися паливом для необхідної роботи», спортсмени повинні коригувати своє щоденне споживання вуглеводів день за днем і з кожного прийому їжі, щоб забезпечити достатній запас глікогену для майбутнього тренування або змагань. У видах спорту на витривалість неоптимальне запасання глікогену перед тренуванням призведе до більш раннього початку втоми та проявиться у зниженні вихідної потужності або швидкості. У командних видах спорту неоптимальні запаси глікогену можуть зменшити загальну пройдену дистанцію, здатність до повторних спринтів, а також погіршити здатність виконувати технічні навички.

1. Thomas et al. (2016). American College of Sports Medicine Joint Position Statement. Nutrition and Athletic Performance; Med Sci Sports Exerc, 48(3): 543 - 568.
2. Manchin et al. (2025). Fibre: The Forgotten Carbohydrate in Sports Nutrition Recommendations. Sports Med.
3. Williamson et al. (2023). Protein Requirements Are Increased in Endurance-Trained Athletes but Similar between Females and Males during Postexercise Recovery. Med Sci Sport Exerc 55(10): 1866 - 1875.



ENERGY OAT BAR

ЧОМУ ВАРТО ОБРАТИ?

Початок тренувань з оптимальними запасами глікогену в печінці та м'язах є однією з найважливіших цілей харчування для спортсменів як у видах спорту на витривалість, так і в командних видах спорту. У разі неоптимального споживання вуглеводів спортсмени можуть розпочинати тренування та змагання зі зниженими запасами глікогену, коли такі умови недостатнього живлення можуть призвести до більш раннього початку втоми та зниження фізичної та технічної продуктивності. Добова потреба спортсмена у вуглеводах зазвичай коливається від 3 до 12 г/кг маси тіла залежно від щоденного тренувального навантаження та графіка майбутніх змагань.

Враховуючи, що не завжди можливо досягти таких цілей живлення лише за допомогою основних прийомів їжі, енергетичний вівсяний батончик пропонує дуже зручний формат перекусу, який можна вживати між прийомами їжі для задоволення щоденної потреби у вуглеводах. Крім того, включення 10 г білка та 4 г клітковини на порцію також підтримує використання енергетичних вівсяних батончиків як функціонального рішення для підвищення продуктивності, яке також підтримує щоденне споживання білка та харчових волокон.

КОЛИ ВИКОРИСТОВУВАТИ

- Залежно від ваших майбутніх тренувань та вимог до змагань, споживайте 1-3 енергетичних вівсяних батончики на день, щоб підтримувати щоденні цільові показники вуглеводів, білків та клітковини.
- Можна вживати між прийомами їжі, під час прийому їжі або до та після тренування.

ІНФОРМАЦІЯ ПРО ХАРЧОВУ ЦІННІСТЬ

Oats, Oat syrup, Humectant (Vegetable Glycerine), Dark Chocolate chips (10%) (Cocoa Mass, Sugar, Emulsifier (Soy Lecithin), Flavouring), Brown Sugar, Soy Crispies (Soy protein, Tapioca starch, calcium carbonate, salt), Pea Protein, Rice flour, Soy Protein, Golden syrup, Emulsifier (Gum acacia), Olive oil, Coconut oil, Flavouring, Salt.

TYPICAL VALUES	PER SERVING (50g)	PER 100g
ENERGY	1068kj/255kcal	1525kj/364kcal
PROTEIN	11g	15g
CARBOHYDRATES	40g	57g
of which sugars	15g	22g
FAT	5.1g	7.3g
of which saturates	1.8g	2.5g
FIBRE	4.2g	6g
SALT	0.56g	0.80g

*Інформація про харчову цінність є лише прикладом і може змінюватися залежно від смаку.

HYDRATION

Окрім підтримки доступності вуглеводів під час фізичних навантажень, критичною метою стратегій гідратації є запобігання надмірному зневодненню та порушенням електролітного балансу, які можуть значно погіршити продуктивність під час фізичних навантажень помірної та високої інтенсивності. Зневоднення виникає, коли втрати рідини, головним чином через піт, дихання та метаболічну активність, перевищують споживання рідини. Дослідження показують, що втрата маси тіла, що перевищує 3% через зневоднення, негативно впливає на фізичну працездатність, особливо в умовах термічного стресу.

Це зниження продуктивності зумовлене поєднанням фізіологічних факторів, включаючи підвищене терморегуляторне та серцево-судинне навантаження, зниження церебральної та м'язової перфузії та прискорене виснаження запасів м'язового глікогену, а також перцептивних факторів, таких як підвищена спрага, підвищені оцінки сприйнятого навантаження, зміни настрою та зміни у сприйнятті болю.

Для підтримки оптимальної гідратації Science in Sport (SiS) пропонує ряд гідратаційних продуктів, розроблених з урахуванням фізіологічних потреб:

- 💧 **Поповнення електролітного балансу:** Кожен продукт містить ключові електроліти в концентраціях для підтримки затримки рідини та нервово-м'язової функції.
- 💧 **Зручні форми випуску:** Доступні у вигляді простих у використанні шипучих таблеток та одноразових стіків для практичного використання до, під час або після фізичного навантаження.
- 💧 **Покращені функціональні інгредієнти:** Вибрані формули містять ергогенні добавки, такі як кофеїн, які, як було показано, підвищують як фізичну витривалість, так і когнітивні функції, тим самим пропонуючи комплексну підтримку, що виходить за рамки простого поповнення рідини та електролітів.



HYDRO+

Палички Sis Hydro+ розроблені для забезпечення підвищеної дози ключових електролітів для сприяння (ре)гідратації під час та після тренування, а також вітамінів групи В для підтримки вироблення енергії.

Доступний у 3 смаках: ягідний, лимонний, апельсиновий та манговий

- Містить 5 ключових електролітів
- 1576 мг загальних електролітів
- Натрій (350 мг)
- Калій (300 мг)
- Хлорид (Cl^-) (50 мг)
- Магній (56 мг)
- Кальцій (120 мг)
- Вітаміни В6 (0,42 мг), В12 (0,75 мг) та вітамін С (80мг)

(На паличку)



ПІДТРИМКА НАУКИ

Зневоднення під час фізичних навантажень виникає, коли втрата рідини внаслідок потовиділення, дихання та метаболічних процесів перевищує споживання рідини. Дослідження показують, що зневоднення, що перевищує 3% маси тіла, погіршує фізичну працездатність, особливо в теплом або спекотному середовищі. Це зниження продуктивності є результатом комбінації фізіологічних (наприклад, підвищене терморегуляторне та серцево-судинне навантаження, зниження м'язового та мозкового кровотоку, більша залежність від м'язового глікогену, що призводить до швидшого виснаження глікогену) та перцептивних (наприклад, підвищена спрага, збільшення сприйнятого зусилля, порушення настрою та змінене сприйняття болю) механізмів.

Щоб пом'якшити ці наслідки, важливо підтримувати достатнє споживання рідини, особливо під час тривалих або високотемпературних фізичних навантажень. Крім того, споживання електролітів, зокрема натрію допомагає відшкодувати втрати поту, підтримувати баланс натрію, покращувати стан та підтримувати регідратація. Також було виявлено, що напої, що містять ≥ 30 ммоль/л натрію, покращують регідратацію після фізичного навантаження, зменшуючи діурез та покращуючи затримку води.

1. Shirreffs et al. (1996). Post-exercise rehydration in man: effects of volume consumed and drink sodium content. *Med Sci Spo Exe*, 28(10): 1260 - 1271.
2. Shirreffs et al. (2011). Fluid and electrolyte needs for training, competition, and recovery. *J Sports Sci*, 29:39 - 46.
3. Choi et al. (2021). Effects of Electrolyte Supplements on Body Water Homeostasis and Exercise Performance during Exhaustive Exercise. *Applied Science*, 11(19): 9093.
4. McCubbin et al. (2024). Effect of personalised sodium replacement on fluid and sodium balance and thermophysiological strain during and after ultra endurance running in the heat. *Intr J Sports PhysiolPerform*, 19(2); 105 - 115.
5. Lee et al. (2023). A functional evaluation of anti-fatigue and exercise performance improvement following vitamin B complex supplementation in healthy humans, a randomized double-blind trial. *Int J Med Sci*. 15;20(10): 1272-1281.

HYDRO+

ЧОМУ ВАРТО ОБРАТИ?

Окрім підтримки доступності вуглеводів під час тренувань, запобігання надмірному зневодненню та надмірним змінам електролітного балансу є ключовою метою гідратації, щоб запобігти зниженню продуктивності під час тренувань середньої та високої інтенсивності.

Зневоднення може погіршити як фізичну, так і розумову працездатність і може ще більше прискорити виснаження вуглеводів, що робить належну гідратацію та електролітний баланс важливими для оптимальної продуктивності.

Стіки SiS Hydro+ розроблені для суттєвого заміщення ключових електролітів, які втрачаються з потом під час тренувань, та для прискорення регідратації після них. Також додаються вітаміни групи B для підтримки вироблення енергії та синтезу білка.

Стіки SiS Hydro+ розроблені як зручні одноразові стіки для підтримки гідратації, коли вона вам найбільше потрібна.

КОЛИ ВИКОРИСТОВУВАТИ

- Для оптимізації гідратації під час тренувань та змагань забезпечте достатнє споживання рідини та вживайте одну або декілька стіків SiS Hydrot щогодини тренування, регулюючи дозу залежно від індивідуальних потреб. Слід враховувати такі фактори, як температура, вологість, інтенсивність та тривалість тренувань, а також рівень гідратації та індивідуальні показники потовиділення та втрати натрію. Розчиніть одну таблетку у 500 мл води.
- Вживайте 150-175 мл кожні 20 хвилин під час тренування.
- Після тренування та змагань (1-4 години) вживайте одну або декілька стіків SiS Hydro+ залежно від індивідуальних потреб, зумовлених потом та втратою натрію (розчиніть одну таблетку у 500 мл води).



ІНФОРМАЦІЯ ПРО ХАРЧОВУ ЦІННІСТЬ

Calcium Lactate, Acid (Citric Acid), Flavourings, Sodium Chloride, Potassium Chloride, Sodium Citrate, Colour (Beta Carotene), Magnesium Oxide, Vitamin C, Sweetener (Sucralose), Vitamin B12, Vitamin B6.

TYPICAL VALUES	Per 4.3g Daily Serving	% NRV
Vitamin C	80mg	100%
Vitamin B6	0.42mg	30%
Vitamin B12	0.75µg	30%
Potassium	300mg	15%
Chloride	750mg	93.8%
Calcium	120mg	15%
Magnesium	56.25mg	15%
Sodium	350mg	N/A

*Інформація про харчову цінність є лише прикладом і може змінюватися залежно від смаку.

HYDRO TABLETS

Таблетки Sis Hydro розроблені для забезпечення організму ключовими електролітами для сприяння (ре)гідратації під час та після фізичних навантажень, а також вітамінами групи В для підтримки вироблення енергії.

Доступний у 5 смаках: лимон, полуниця та лайм, ягода, манго та ананас, рожевий грейпфрут

- Містить 4 ключові електроліти
- 520 мг загальних електролітів
- Натрій (345 мг)
- Калій (65 мг)
- Магній (8 мг)
- Кальцій (102 мг)
- Містить вітаміни групи В (В1, В2 та В6)

[На одну шипучу
таблетку]



ПІДТРИМКА НАУКИ

Зневоднення під час фізичних навантажень виникає, коли втрата рідини внаслідок потовиділення, дихання та метаболічних процесів перевищує споживання рідини. Дослідження показують, що зневоднення, що перевищує 3% маси тіла, погіршує фізичну працездатність, особливо в теплому або спекотному середовищі. Це зниження працездатності є результатом поєднання фізіологічних (наприклад, підвищене терморегуляторне та серцево-судинне навантаження, зниження м'язового та мозкового кровотоку, а також більша залежність від м'язового глікогену, що призводить до швидшого виснаження глікогену) та перцептивних (наприклад, підвищена спрага, збільшення сприйнятого зусилля, порушення настрою та змінене сприйняття болю) механізмів. Для пом'якшення цих наслідків важливо підтримувати достатнє споживання рідини, особливо під час тривалих або високотемпературних фізичних навантажень. Крім того, споживання електролітів, зокрема натрію, допомагає заповнити втрати поту, підтримувати баланс натрію, стимулювати спрагу та підтримувати регідратацію. Також було виявлено, що напої, що містять ≥ 30 ммоль/л натрію, посилюють регідратацію після фізичних навантажень, зменшуючи діурез та покращуючи затримку води.

1. Shirreffs et al. (1996). Post-exercise rehydration in man: effects of volume consumed and drink sodium content. Med Sci Spo Exe, 28(10): 1260 - 1271.
2. Shirreffs et al. (2011). Fluid and electrolyte needs for training, competition, and recovery. J Sports Sci, 29:39 - 46.
3. Choi et al. (2021). Effects of Electrolyte Supplements on Body Water Homeostasis and Exercise Performance during Exhaustive Exercise. Applied Science, 11(19): 9093.
4. McCubbin et al. (2024). Effect of personalised sodium replacement on fluid and sodium balance and thermophysiological strain during and after ultra endurance running in the heat. Intr J Sports PhysiolPerform, 19(2); 105 - 115.

HYDRO TABLETS

ЧОМУ ВАРТО ОБРАТИ?

Окрім підтримки доступності вуглеводів під час фізичних навантажень, запобігання надмірному зневодненню та надмірним змінам електролітного балансу є ключовою метою гідратації, щоб запобігти зниженню продуктивності під час фізичних навантажень помірної та високої інтенсивності. Зневоднення може погіршити як фізичну, так і розумову працездатність і може ще більше прискорити виснаження вуглеводів, що робить належну гідратацію та електролітний баланс важливими для оптимальної продуктивності. Шипучі таблетки SiS Hydro розроблені для того, щоб допомогти заповнити ключові електроліти, що втрачаються з потом під час фізичних навантажень, та прискорити регідратацію після них.

КОЛИ ВИКОРИСТОВУВАТИ

- Для оптимізації гідратації під час тренувань та змагань забезпечте достатнє споживання рідини та вживайте одну або декілька шипучих таблеток SiS Hydro щогодини тренування, регулюючи дозу залежно від індивідуальних потреб. Слід враховувати такі фактори, як температура, вологість, інтенсивність та тривалість тренувань, а також рівень гідратації та індивідуальний рівень потовиділення та втрати натрію. Розчиніть одну шипучу таблетку у 500 мл води.
- Вживайте 150-175 мл кожні 20 хвилин під час тренування.
- Після тренування та змагань (1-4 години) вживайте одну або декілька шипучих таблеток SiS Hydro залежно від індивідуальних потреб, зумовлених потом та втратою натрію (розчиніть одну шипучу таблетку у 500 мл води).

ІНФОРМАЦІЯ ПРО ХАРЧОВУ ЦІННІСТЬ

Citric Acid, Electrolytes 37% (Sodium Bicarbonate, Sodium Chloride, Calcium Carbonate, Potassium Chloride, Tricalcium Phosphate, Magnesium Carbonate), Sorbitol, Inulin, Natural Flavouring, Starch, Caffeine (75mg), Colour (Caramel E150d), Maltodextrin, Sweetener (Sucralose), Vitamins (Pyridoxine Hydrochloride, Riboflavin, Thiamin Hydrochloride).

TYPICAL VALUES	PER SERVING 4.5g	PER 100g
Energy	37kJ/9kcal	1538kJ/362kcal
Fat	0.0g	0.0g
of which saturates	0.0g	0.0g
Carbohydrates	0.8g	18g
of which sugars	0.1g	2.0g
Fibre	0.2g	4.7g
Protein	0g	0.1g
Salt	0.87g	19.3g

TYPICAL VALUES	PER SERVING 4.5g	% NRV
Thiamin (Vitamin B1)	0.20mg	18.2%
Riboflavin (Vitamin B2)	0.30mg	21.4%
Vitamin B6	0.40mg	28.6%
Potassium	65mg	3.3%
Chloride	269mg	33.6%
Calcium	102mg	12.8%
Magnesium	8.1mg	2.2%
Sodium	345mg	

*Інформація про харчову цінність є лише прикладом і може змінюватися залежно від смаку.

HYDRO + CAFFEINE

Таблетки Sis Hydro + Caffeine розроблені для забезпечення організму ключовими електролітами для сприяння гідратації під час фізичних навантажень, вітамінами групи В для підтримки вироблення енергії та кофеїном для покращення фізичної та розумової працездатності.

Доступний в 1 смаку: Кола

- Містить 4 ключові електроліти ~ 520 мг загальної кількості електролітів
- Натрій (345 мг)
- Калій (65 мг)
- Магній (8 мг)
- Кальцій (102 мг)
- Містить вітаміни групи В (В1, В2 та В6)
- Кофеїн (75 мг)

[На одну шипучу
таблетку]



ПІДТРИМКА НАУКИ

Зневоднення під час фізичних навантажень виникає, коли втрата рідини внаслідок потовиділення, дихання та метаболічних процесів перевищує споживання рідини. Дослідження показують, що зневоднення, що перевищує 3% маси тіла, погіршує фізичну працездатність, особливо в теплому або спекотному середовищі. Це зниження працездатності є результатом поєднання фізіологічних (наприклад, підвищене терморегуляторне та серцево-судинне навантаження, зниження м'язового та мозкового кровотоку, а також більша залежність від м'язового глікогену, що призводить до швидшого виснаження глікогену) та перцептивних (наприклад, підвищена спрага, збільшення сприйнятого зусилля, порушення настрою та змінене сприйняття болю) механізмів. Для пом'якшення цих наслідків важливо підтримувати достатнє споживання рідини, особливо під час тривалих або високотемпературних фізичних навантажень. Крім того, споживання електролітів, зокрема натрію, допомагає заповнити втрати поту, підтримувати баланс натрію, стимулювати спрагу та підтримувати регідратацію. Також було виявлено, що напої, що містять ≥ 30 ммоль/л натрію, посилюють регідратацію після фізичних навантажень, зменшуючи діурез та покращуючи затримку води.

Кофеїн викликає позитивний ефект у дозі 2-6 мг/кг маси тіла та, як було науково доведено, покращує елементи як фізичної, так і когнітивної продуктивності у видах спорту на витривалість та командних видах спорту. До них належать підвищення потужності, часу до виснаження, швидкості спринту, багаторазових результатів спринту, сили та висоти стрибка тощо. В умовах фізичних навантажень з низьким рівнем глікогену в м'язах споживання кофеїну перед тренуванням може частково відновити продуктивність до рівнів, пов'язаних з початком тренувань з нормальними запасами глікогену в м'язах.

1. Shirreffs et al. (1996). Post-exercise rehydration in man: effects of volume consumed and drink sodium content. *Med Sci Sports Exerc*, 28(10): 1260 - 1271.
2. Shirreffs et al. (2011). Fluid and electrolyte needs for training, competition, and recovery. *J Sports Sci*, 29:39 - 46.
3. Choi et al. (2021). Effects of Electrolyte Supplements on Body Water Homeostasis and Exercise Performance during Exhaustive Exercise. *Applied Science*, 11(19): 9093.
4. McCubbin et al. (2024). Effect of personalised sodium replacement on fluid and sodium balance and thermophysiological strain during and after ultra endurance running in the heat. *Intr J Sports Physiol Perform*, 19(2); 105 - 115.
5. Cox et al. (2002). Effect of different protocols of caffeine intake on metabolism and endurance performance. *J Appl Physiol*, 93(3): 990-9.
6. Mohr et al (2011). Caffeine intake improves intense intermittent exercise performance and reduces muscle interstitial potassium accumulation. *J Appl Physiol*, 111(5): 1372 - 1379.
7. Lane et al. (2013). Caffeine ingestion and cycling power output in a low or normal muscle glycogen state. *Med Sci Sports Exerc*, 45(8): 1577 - 1584.

HYDRO + CAFFEINE

ЧОМУ ВАРТО ОБРАТИ?

Окрім підтримки доступності вуглеводів під час фізичних навантажень, запобігання надмірному зневодненню та надмірним змінам електролітного балансу є ключовою метою гідратації, щоб запобігти зниженню продуктивності під час фізичних навантажень помірної та високої інтенсивності. Зневоднення може погіршити як фізичну, так і розумову працездатність і може ще більше прискорити виснаження вуглеводів, що робить належну гідратацію та електролітний баланс важливими для оптимальної продуктивності.

Шипучі таблетки SiS Hydro розроблені для того, щоб допомогти заповнити ключові електроліти, що втрачаються з потом під час фізичних навантажень, та прискорити регідrataцію після них.

КОЛИ ВИКОРИСТОВУВАТИ

Щоб забезпечити ергогенний ефект кофеїну на продуктивність під час тренувань, вживайте одну шипучу таблетку Hydro + Caffeine за 30-45 хвилин до інтенсивного тренування або на початку розминки (1 шипуча таблетка на 500 мл води). Як варіант, шипучу таблетку Hydro + Caffeine можна також вживати під час тривалих тренувань середньої та високої інтенсивності приблизно за 30-45 хвилин до бажаного покращення продуктивності. Для змагань на витривалість це можна приурочити до особливо фізично вимогливої частини гонки (наприклад, підйому або кінця тренування) або тренувальних зусиль. Для командних видів спорту це також може відбуватися в перерві, щоб забезпечити покращення продуктивності в останні 15 хвилин другої половини. Важливо зазначити, що SiS Hydro + Caffeine не містить вуглеводів, що слід враховувати під час планування стратегій паливу та гідратації для тренувань та змагань, які потребують достатнього споживання вуглеводів під час фізичних навантажень.

ІНФОРМАЦІЯ ПРО ХАРЧОВУ ЦІННІСТЬ

Acid (Citric Acid), Sodium Hydrogen Carbonate, Humectant (Sorbitol), Sodium Chloride, Maltodextrin, Inulin, Calcium Carbonate, Flavourings, Potassium Chloride, Colour (Sulphite Ammonia Caramel), Caffeine, Starch, Tricalcium Phosphate), Magnesium Carbonate, Sweetener (Sucralose), Pyridoxine Hydrochloride (vitamin B6), Riboflavin 5'-Phosphate Sodium (Vitamin B2), Thiamin Hydrochloride (vitamin B1).

TYPICAL VALUES	PER SERVING 4.5g	PER 100g
Energy	36kJ/9kcal	796kJ/190kcal
Fat	0.0g	0.0g
of which saturates	0.0g	0.0g
Carbohydrates	0.9g	21g
of which sugars	0.1g	1.1g
Protein	0g	0.1g
Caffeine	75mg	1667mg
Salt	0.86g	19.2g

TYPICAL VALUES	PER SERVING 4.5g	% NRV
Thiamin (Vitamin B1)	0.20mg	18.2%
Riboflavin (Vitamin B2)	0.30mg	21.4%
Vitamin B6	0.40mg	28.6%
Potassium	65mg	3.3%
Chloride	269mg	33.6%
Calcium	102mg	12.8%
Magnesium	8.1mg	2.2%
Sodium	345mg	

*Інформація про харчову цінність є лише прикладом і може змінюватися залежно від смаку.

RECOVERY

Основною метою під час періоду відновлення безпосередньо після тренування є швидке відновлення запасів глікогену в м'язах для полегшення відновлення та оптимізації продуктивності під час наступних тренувань або змагань. Паралельно, ефективне відновлення також вимагає забезпечення амінокислотами для підтримки синтезу м'язового білка та сприяння відновленню та адаптації м'язів. Тому відновлення м'язової функції та відновлення м'язової мікроструктури є критично важливими компонентами комплексних стратегій відновлення після тренування.

Ключові характеристики лінійки REGO включають:

+ **Цільові рішення для відновлення:** Формули для відновлення були точно розроблені для задоволення конкретних фізіологічних та харчових потреб окремих спортсменів у відновленні, враховуючи характер фізичних навантажень, інтенсивність тренувань та особисті дієтичні потреби.

+ **Джерела преміального білка:** Доступний широкий асортимент високоякісного білка, включаючи протеїн на основі сироватки, прозорий протеїн та рослинний протеїн (наприклад, соєвий), для підтримки синтезу м'язового білка та задоволення різних дієтичних уподобань та толерантності.

+ **Додаткові засоби для відновлення:** Асортимент продуктів для відновлення включає спеціалізовані харчові добавки, розроблені для покращення відновлення м'язів та підтримки відновлювального сну.



REGO CLEAR RECOVERY

REGO Clear Recovery розроблений для забезпечення швидкозасвоюваних вуглеводів та сироваткового протеїну, що дозволяє одразу після тренування розпочати процес відновлення. На відміну від традиційних формул на основі сироватки, прозора сироватка забезпечує прозорий, освіжаючий та сокоподібний формат, який дуже приємний на смак після тренування.

Доступний у 2 смаках: персик, малина та журавлина

- 20 г прозорого сироваткового протеїну
- 21 г вуглеводів (мальтодекстрину)



ПІДТРИМКА НАУКИ

М'язовий глікоген у м'язових волокнах як 1-го, так і 2-го типу може накопичуватися протягом 1-2 годин після тренування. У видах спорту на витривалість, таких як біг та велоспорт, це може призвести до зниження абсолютної швидкості бігу та вихідної потужності зі збільшенням тривалості тренування. У командних видах спорту це може призвести до зниження здатності до повторних спринтерських бігів, а також до зниження здатності виконувати технічні дії.

Для оптимальної підготовки до наступного тренування або гри вкрай важливо сприяти відновленню запасів глікогену в м'язах у необхідні терміни для виконання бажаного навантаження під час наступного запланованого тренування. Щодо забезпечення паливом необхідної роботи, слід зазначити, що м'язи найбільш сприйнятливі до поглинання глюкози та поповнення м'язового глікогену одразу після тренування. Навпаки, відтермінування споживання вуглеводів до кількох годин після тренування може знизити швидкість ресинтезу м'язового глікогену, тим самим погіршуючи відновлення та знижуючи доступність глікогену до наступного тренування. Дослідження стабільних ізотопів також продемонстрували, що 20 г сироваткового протеїну можуть стимулювати синтез м'язового білка шляхом активації сигнального шляху mTOR.

Щоб сприяти щоденному відновленню та стимулювати адаптацію до тренувань, REGO Clear Whey пропонує ідеальне рішення для сприяння процесу відновлення одразу після тренування.

1. Berardi et al. (2006). Postexercise muscle glycogen recovery enhanced with a carbohydrate-protein supplement; Med Sci Sport Exerc, 38(6) 1106-1113.
2. Ivy et al. (1988). Muscle glycogen storage after different amounts of carbohydrate ingestion. J Appl Physiol, 65(5): 2018 - 2023.
3. Breen et al. (2011). The influence of carbohydrate-protein co-ingestion following endurance exercise on myofibrillar and mitochondrial protein synthesis, J Physiol, 4011- 4025.
4. Churchward-Venne et al. (2011). Myofibrillar and Mitochondrial Protein Synthesis Rates Do Not Differ in Young Men Following the Ingestion of Carbohydrate with Whey, Soy, or Leucine-Enriched Soy Protein after Concurrent Resistance- and Endurance-Type Exercise. J Nutr, 149(2): 210 - 220.

REGO CLEAR RECOVERY

ЧОМУ ВАРТО ОБИРАТИ?

Фундаментальною метою періоду негайного відновлення є поповнення запасів глікогену в м'язах для відновлення та підготовки до наступного тренування або заходу. Окрім відновлення глікогену в м'язах, м'язам також потрібне надходження амінокислот для стимуляції синтезу м'язового білка та відновлення м'язів. Таким чином, REGO Clear Recovery містить 20 г ізоляту сироваткового білка – форму та дозу білка, яка забезпечує незамінні амінокислоти, необхідні для швидкої стимуляції процесів ремоделювання м'язів.

КОЛИ ВИКОРИСТОВУВАТИ

- Під час відновлення після фізичних навантажень помірної та високої інтенсивності (тривалістю 30-90 хвилин) додайте одну мірну ложку до 350-500 мл води та споживайте протягом 30 хвилин після тренування.
- REGO Clear Recovery – ідеальне рішення для відновлення після типових тренувальних навантажень, пов'язаних із щоденними тренувальними навантаженнями, як у випадку спортсменів на витривалість, так і у командних видів спорту.



ІНФОРМАЦІЯ ПРО ХАРЧОВУ ЦІННІСТЬ

Whey Protein Isolate (Milk) (50%), Maltodextrin (46%), Acidity Regulator (Citric Acid), Natural Flavourings, Anti-Foaming Agent (Silicon Dioxide), Sweetener (Sucralose), Colours (Beta Carotene, Beetroot Red).

TYPICAL VALUES	PER SERVING 40g	PER 100g
Energy	708kj/166kcal	1538kj/362kcal
Protein	20g	44g
Carbohydrates	21g	45g
of which sugars	1.5g	3.3g
Fat	0.0g	0.0g
of which saturates	0.0g	0.0g
Salt	0.28g	0.61g

*Інформація про харчову цінність є лише прикладом і може змінюватися онлайн.

REGO RAPID RECOVERY

REGO Rapid Recovery розроблений для забезпечення швидкозасвоюваних вуглеводів і білка, що дозволяє одразу розпочати процес відновлення після тренування.

Доступний у 3 смаках: шоколад, полуниця, ваніль

- 22 г вуглеводів (мальтодекстрин)
- Соевий білок, збагачений лейцином, містить 22 г білка та 2,5 г лейцину
- Додана суміш вітамінів та мінералів, включаючи вітамін В, вітамін С, залізо та цинк
- Додатковий вміст натрію для сприяння регідратації
- Підходить для веганів



ПІДТРИМКА НАУКИ

Для оптимальної підготовки до наступного тренування або гри вкрай важливо сприяти відновленню запасів глікогену в м'язах у необхідні терміни для виконання бажаного навантаження під час наступного запланованого тренування. Щодо забезпечення необхідної роботи, слід зазначити, що м'язи найбільш сприйнятливі до поглинання глюкози та поповнення м'язового глікогену безпосередньо після тренування. Навпаки, відтермінування споживання вуглеводів до кількох годин після тренування може знизити швидкість ресинтезу м'язового глікогену, тим самим погіршуючи відновлення та знижуючи доступність глікогену до наступного тренування.

Для сприяння відновленню та ремоделюванню м'язів під час відновлення після фізичних навантажень дослідження стабільних ізотопів також продемонстрували, що спільне вживання вуглеводів та збагаченого лейцином соєвого білка може стимулювати порівнянну швидкість синтезу мітохондріального та міофібрилярного білка в м'язах після тренування, як і вуглеводи та сироватковий протеїн.

Як веганське рішення для відновлення, REGO Rapid Recovery є ідеальним рішенням для сприяння процесу відновлення одразу після тренування.

1. Ivy et al. (1988). Muscle glycogen storage after different amounts of carbohydrate ingestion. J Appl Physiol, 65(5): 2018 - 2023.
2. Churchward-Venne et al. (2011). Myofibrillar and Mitochondrial Protein Synthesis Rates Do Not Differ in Young Men Following the Ingestion of Carbohydrate with Whey, Soy, or Leucine-Enriched Soy Protein after Concurrent Resistance- and Endurance-Type Exercise. J Nutr, 149(2): 210 - 220.

REGO RAPID RECOVERY

ЧОМУ ВАРТО ОБРАТИ?

Фундаментальна мета періоду негайного відновлення — поповнити запаси глікогену в м'язах, щоб відновитися та підготуватися до наступного тренування або заходу. Окрім відновлення м'язового глікогену, м'язам також потрібне надходження амінокислот для стимуляції синтезу м'язового білка та відновлення м'язів. Таким чином, REGO Rapid Recovery розроблений з ізолятом соєового білка, збагаченим лейцином, для швидкої стимуляції процесів ремоделювання м'язів. Додаткова суміш вітамінів та мінералів також може сприяти підтримці щоденного споживання мікроелементів.

КОЛИ ВИКОРИСТОВУВАТИ

- Під час відновлення після фізичних навантажень помірної та високої інтенсивності (тривалістю 30-90 хвилин) додайте одну мірну ложку до 350-500 мл води та споживайте протягом 30 хвилин після тренування.
- REGO Rapid Recovery – ідеальне рішення для відновлення після типових тренувальних навантажень, пов'язаних із щоденними тренувальними навантаженнями, як у випадку спортсменів на витривалість, так і у командних видів спорту.

ІНФОРМАЦІЯ ПРО ХАРЧОВУ ЦІННІСТЬ

Soya Protein Isolate (51%), Maltodextrin (44%), Flavourings, L-Leucine, Sodium Chloride, Vitamin and Mineral Blend (Vitamin C, Niacin, Ferric Pyrophosphate, Vitamin E, Zinc Sulphate, Pantothenic Acid, Vitamin B6, Vitamin B2, Vitamin B1, Folic Acid, Potassium Iodide, Biotin, Vitamin B12), Thickener (Xanthan Gum), Sweetener (Sucralose).

TYPICAL VALUES	PER SERVING 50g	PER 100g
Energy	755kJ/179kcal	1509kJ/358kcal
Protein	22g	43g
Carbohydrates	23g	45g
of which sugars	1.6g	3.1g
Fat	0.1g	0.2g
of which saturates	0g	0g
Salt	1.2g	2.4g
Vitamin E	4.9mg (41%*)	9.9mg (82.5%*)
Vitamin C	33mg (41%*)	66mg (82.5%*)
Vitamin B1	0.45mg (41%*)	0.9mg (82.5%*)
Vitamin B2	0.58mg (41%*)	1.2mg (82.5%*)
Niacin	6.6mg (41%*)	13mg (82.5%*)
Vitamin B6	0.58mg (41%*)	1.2mg (82.5%*)
Folic Acid	82.5µg (41%*)	165µg (82.5%*)
Vitamin B12	1.0µg (41%*)	2.1µg (82.5%*)
Biotin	21µg (41%*)	41µg (82.5%*)
Pantothenic Acid	2.5mg (41%*)	5.0mg (82.5%*)
Chloride	336mg (42%*)	672mg (84%*)
Iron	5.8mg (41%*)	12mg (82.5%*)
Zinc	4.1mg (41%*)	8.3mg (82.5%*)
Iodine	61.9µg (41%*)	123µg (82.5%*)
Sodium	487mg	974mg
L-leucine	2.5g	5.0g

*Інформація про харчову цінність є лише прикладом і може змінюватися залежно від смаку.

REGO WHEY PROTEIN

REGO Whey Protein – це преміальна формула сироваткового протеїну для задоволення щоденної потреби в білку та адаптації після тренування.

Доступний у 3 смаках: шоколад, полуниця, ваніль

- 22 г концентрату сироваткового протеїну
- 2,8 г лейцину
- Низький вміст цукру та < 2,5 г вуглеводів



ПІДТРИМКА НАУКИ

Повторюваний стрес від щоденних фізичних навантажень збільшує щоденне споживання білка у спортсменів на витривалість щонайменше до 1,8 г/кг маси тіла на день, а в періоди цільової втрати ваги, спрямованої на підтримку м'язової маси, але зменшення жирової маси, ця норма збільшується до 2-2,5 г/кг. Окрім компенсації окислення амінокислот, що відбувається під час фізичних навантажень, білок також необхідний для забезпечення амінокислотами, необхідними для стимулювання синтезу білка в організмі та м'язах, тим самим сприяючи адаптивним процесам ремоделювання, що відбуваються у відповідь на силу, витривалість та одночасні тренування. Як повноцінний білок (тобто містить повний профіль незамінних амінокислот), сироватковий білок є швидкозасвоюваним і високофункціональним білком, який може доповнювати раціон спортсмена для задоволення таких щоденних потреб у білку.

Споживання білка особливо важливе під час основних прийомів їжі (особливо під час сніданку після пробудження після нічного голодування), під час відновлення після фізичних навантажень та перед сном. Щодо останнього, було показано, що споживання сироваткового протеїну перед сном стимулює синтез міофібрилярного та мітохондріального білка після фізичних навантажень на витривалість у період нічного відновлення.

1. Witard O.C. et al. (2014). Myofibrillar muscle protein synthesis rates subsequent to a meal in response to increasing doses of whey protein at rest and after resistance exercise. *Am J Clin Nutr*, 99(1): 86 - 95.
2. Williamson et al. (2023). Protein Requirements Are Increased in Endurance-Trained Athletes but Similar between Females and Males during Postexercise Recovery. *Med Sci Sport Exerc*, 55(10): 1866 - 1875.
3. Churchward-Venne et al. (2011). Myofibrillar and Mitochondrial Protein Synthesis Rates Do Not Differ in Young Men Following the Ingestion of Carbohydrate with Whey, Soy, or Leucine-Enriched Soy Protein after Concurrent Resistance- and Endurance-Type Exercise. *J Nutr*, 149(2): 210 - 220.
4. Churchward-Venne et al. (2020). Dose-response effects of dietary protein on muscle protein synthesis during recovery from endurance exercise in young men: a double-blind randomized trial. *Am J Clin Nutr*, 112(2): 303 - 317.
5. Trommelen et al. (2023). Pre-sleep Protein Ingestion Increases Mitochondrial Protein Synthesis Rates During Overnight Recovery from Endurance Exercise: A Randomized Controlled Trial. *Sports Med*, 53(7):1445 - 1455.
6. Rowlands et al. (2015). Protein-leucine fed dose effects on muscle protein synthesis after endurance exercise. *Med. Sci. Sports Exerc*, 47: 547 - 555.

REGO WHEY PROTEIN

ЧОМУ ВАРТО ОБРАТИ?

Фундаментальною метою періоду відновлення є постачання незамінних амінокислот для стимуляції синтезу м'язового білка та відновлення м'язів. У випадках, коли вуглеводи не потрібні, REGO Whey Protein забезпечує низьковуглеводне рішення після тренування для підтримки гострого ремоделювання м'язів. REGO Whey Protein також пропонує зручний варіант для збільшення щоденного споживання білка.

КОЛИ ВИКОРИСТОВУВАТИ

- Під час відновлення після фізичних навантажень помірної інтенсивності (тривалістю <60 хвилин) додайте одну мірну ложку до 350-500 мл води та споживайте протягом 30 хвилин після тренування.
- Якщо потрібно 30 або 40 г білка, збільште розмір порції до 1,5 або 2 мірних ложок відповідно.
- Також можна вживати під час або між прийомами їжі для підтримки щоденного споживання білка.



ІНФОРМАЦІЯ ПРО ХАРЧОВУ ЦІННІСТЬ

Whey Protein Concentrate (Milk) (94%) (contains Emulsifier: Lecithins), Flavourings, L-Leucine, Thickener (Xanthan Gum), Salt, Sweetener (Sucralose).

TYPICAL VALUES	PER SERVING 30g	PER 100g
Energy	488kj/118kcal	1627kj/395kcal
Protein	22g	74g
Carbohydrates	2.2g	7.2g
of which sugars	1.4g	4.7g
Fat	2.0g	6.7g
of which saturates	1.3g	4.2g
Salt	0.2g	0.67g
L-leucine	2.9g	9.6g

*Інформація про харчову цінність є лише прикладом і може змінюватися залежно від смаку.

PROTEIN BAR

Протеїновий батончик розроблений таким чином, щоб забезпечити 20 г білка на батончик, що задовольняє щоденну потребу в білку та забезпечує адаптацію до тренувань після фізичних навантажень.

Доступно у 2 смаках: печиво з вершками, білий шоколадний фадж

- 20 г протеїнової суміші (казеїн, сироватка, бичачий колаген та соя)
- Низький вміст цукру, <1,2 г на батончик



ПІДТРИМКА НАУКИ

Повторюваний стрес від щоденних фізичних вправ збільшує щоденне споживання білка спортсменом на витривалість щонайменше до 1,8 г/кг маси тіла на день, а потім збільшується до 2-2,5 г/кг у періоди запланованого зниження ваги, спрямованого на підтримку м'язової маси, але зменшення жирової маси. Окрім компенсації окислення амінокислот, яке відбувається під час фізичних вправ, білок також необхідний для забезпечення амінокислотами, необхідними для стимулювання синтезу білка в організмі та м'язах, тим самим сприяючи адаптивним процесам ремоделювання, що відбуваються у відповідь на силу, витривалість та одночасні тренування.

Окрім рідких форм білка, протеїнові батончики також легко засвоюються та перетравлюються як у стані спокою, так і після тренування, забезпечуючи таким чином амінокислоти, необхідні для стимуляції синтезу м'язового білка.

1. Tang et al. (2009). Ingestion of whey hydrolysate, casein, or soy protein isolate: effects on mixed muscle protein synthesis at rest and following resistance exercise in young men. *J Appl Physiol*, 107(3), 987 - 992.
2. Williamson et al. (2023). Protein Requirements Are Increased in Endurance-Trained Athletes but Similar between Females and Males during Postexercise Recovery. *Med Sci Sport Exerc*, 55(10): 1866 - 1875.
3. Churchward-Venne et al. (2020). Dose-response effects of dietary protein on muscle protein synthesis during recovery from endurance exercise in young men: a double-blind randomized trial. *Am J Clin Nutr*, 112(2): 303 - 317.

PROTEIN BAR

ЧОМУ ВАРТО ОБРАТИ?

Протеїновий батончик розроблений для підтримки лінійки REGO, пропонуючи альтернативний формат, який допомагає спортсменам досягти їхньої щоденної норми споживання білка.

КОЛИ ВИКОРИСТОВУВАТИ

- Вживайте 1-2 батончики за потреби, наприклад, між прийомами їжі або в період після тренування для підтримки адаптації до тренувань та щоденного відновлення.

ІНФОРМАЦІЯ ПРО ХАРЧОВУ ЦІННІСТЬ

Protein Blend (29%) [Calcium Caseinate (Milk), Bovine Collagen Hydrolysate, Whey Protein Concentrate (Milk), Soya Protein Isolate], Couverture Milk Chocolate with Sweetener (23%) [Sweetener (Maltitols), Cocoa Butter, Whole Milk Powder, Cocoa Mass, Emulsifier (Soya Lecithins), Natural Vanilla Flavouring], Caramel Layer (13%) [Sweetener (Maltitols), Humectant (Glycerol), Cocoa Butter, Soya Protein Isolate, Colour (Plain Caramel), Emulsifier (Lecithins), Condensed Milk (Whole Milk, Sugar), Flavouring, Salt], Sweetener (Maltitols), Humectant (Glycerol), Crispy Soya Pieces (5%) (Soya Protein Isolate, Tapioca Starch, Salt), Emulsifier (Lecithins), Sunflower Oil, Cocoa Butter, Water, Reduced Fat Cocoa Powder, Flavourings. Couverture Milk Chocolate contains: Cocoa solids 35% minimum, Milk solids 21% minimum.

TYPICAL VALUES	PER SERVING 64g	PER 100g
Energy	541kJ/129kcal	1692kJ/129kcal
Fat	14g	23g
of which saturates	7g	11g
Carbohydrate	20g	32g
of which sugars	0.6g	1.1g
of which polyols	15g	24g
Protein	20g	32g
Salt	0.2g	0.3g

*Інформація про харчову цінність є лише прикладом і може змінюватися залежно від смаку.

REGO CHERRY JUICE

Вишневий сік REGO – це кисло-солодкий вишневий концентрат, розроблений як універсальний засіб для відновлення, що зменшує пошкодження м'язів, зменшує м'язовий біль та сприяє відновленню м'язової функції.

- 100% pure Montmorency cherry concentrate (Prunus cerasus L)
- naturally rich in anthocyanins, flavonoids and melatonin



1. Howatson et al. (2010). Influence of tart cherry juice on indices of recovery following marathon running.
2. Scan J Med Sci Sports, 20(6): 843-852.
3. Howatson et al. (2012). Effect of tart cherry juice (Prunus cerasus) on melatonin levels and enhanced sleep quality. Eur J Nutr, 51(8): 909 - 916.
4. Wangdi et al. (2022). Tart cherry supplement enhances skeletal muscle glutathione peroxidase expression and functional recovery after muscle damage. Med Sci Sports Exerc, 54(4): 609 - 62.
5. Bell et al. (2016). The Effects of Montmorency Tart Cherry Concentrate Supplementation on Recovery Following Prolonged, Intermittent Exercise. Nutrients, 8(7): 41.
6. Chung et al. (2022). Effects of short-term intake of Montmorency tart cherry juice on sleep quality after intermittent exercise in elite female field hockey players: a randomized controlled trial. Int J Environ Res Public Health, 19(16): 10272.



ПІДТРИМКА НАУКИ

Вимоги тривалих та інтенсивних фізичних навантажень можуть спричинити значне пошкодження м'язів, опосередковане механічним стресом, метаболічним стресом та утворенням вільних радикалів.

Вторинне пошкодження м'язів, яке супроводжує запальні процеси після тренування, також може посилити ступінь пошкодження м'язів, збільшити біль у м'язах та погіршити їх функцію. Таким чином, здатність виробляти силу та підтримувати звичну інтенсивність тренувань може бути порушена протягом кількох днів після тренування. Ця часова схема пошкодження та відновлення м'язів може тривати щонайменше 3-5 днів після тренування та має очевидні наслідки як для спортсменів на витривалість, так і для командних видів спорту з точки зору їхньої здатності до відновлення після змагань та інтенсивних тренувальних навантажень.

Кисло-солодкі вишні природно багаті на біоактивні сполуки, включаючи антоціани, флавоноїди та мелатонін, роль яких у сприянні відновленню м'язів після тренування була ретельно вивчена. Наукові дослідження показали, що добавки кисло-солодкої вишні можуть покращити відновлення м'язової функції після силових вправ, а також після занять витривалістю та командними видами спорту. Ці переваги в першу чергу пояснюються протизапальними та антиоксидантними властивостями фітонутрієнтів, отриманих з кисло-солодкої вишні, які пом'якшують запалення та окислювальний стрес, викликані фізичними вправами, зменшуючи утворення активних форм кисню та азоту.

Метааналізи, що досліджують ефективність добавок кислої вишні, показують, що вона може зменшити втрату сили та потужності, зменшити тяжкість м'язового болю із затримкою початку (DOMS) та зменшити рівень запальних біомаркерів, таких як C-реактивний білок (CRP) та інтерлейкін-6 (IL-6). Однак дані свідчать про те, що добавки кислої вишні є найефективнішими для підтримки відновлення після фізичних навантажень, що характеризуються високим метаболічним навантаженням.

Окрім впливу на відновлення м'язів, вживання вишневого соку пов'язують із покращенням якості сну. Було показано, що прийом концентрованого вишневого соку протягом семи днів значно підвищує рівень мелатоніну у здорових дорослих, що призводить до покращення загальної тривалості сну, часу, проведеного в ліжку, та загальної ефективності сну порівняно з плацебо.

В результаті, вишневий сік REGO служить ключовим компонентом у комплексних стратегіях відновлення, підтримуючи оптимальне фізіологічне відновлення після змагань або під час періодів інтенсивних тренувань.

REGO CHERRY JUICE

ЧОМУ ВАРТО ОБРАТИ?

Окрім відновлення запасів глікогену в організмі та стимуляції синтезу м'язового білка, ключовою метою періоду відновлення є також зменшення пошкодження м'язів, болю, запалення, а отже, сприяння відновленню м'язів та відновленню їхньої функції. Крім того, покращення тривалості та якості сну є однією з найважливіших сфер відновлення, яка часто може бути ключовим викликом для елітного спортсмена. Щоб вирішити такі проблеми, вишневий сік REGO пропонує дуже зручний та універсальний сік у форматі, схожому на сік, багатий на антоціани, флавоноїди та мелатонін.

КОЛИ ВИКОРИСТОВУВАТИ

- Для досягнення оптимальних результатів вживайте двічі на день (1 пакетик 30 мл вранці та один ввечері) протягом 3-5 днів до спортивної події та/або протягом 1-3 днів після неї для сприяння відновленню. REGO Cherry можна вживати як «окремий» сік, розводячи його у 200-300 мл води, або додаючи до смузі та/або інших рідин, таких як напої для відновлення.
- Як альтернатива, REGO Cherry може бути ключовим компонентом тренувального харчування, вживаючи його двічі на день під час підвищеного фізичного навантаження.
- Для спортсменів на витривалість REGO Cherry особливо актуальний під час підвищеного тренувального навантаження, такого як новий тренувальний блок або цілеспрямований тренувальний табір.
- Для спортсменів командних видів спорту REGO Cherry дуже актуальний під час перевантажених періодів матчів (тобто 2-3 гри на тиждень, мікроцикли) та в передсезонний період.



ІНФОРМАЦІЯ ПРО ХАРЧОВУ ЦІННІСТЬ

100% Sour Cherry Juice Concentrate (Prunus cerasus L).

TYPICAL VALUES	PER SERVING 30ml	PER 100g
Energy	300kJ/71kcal	1000kJ/236kcal
Protein	0.4g	1.2g
Carbohydrates	17g	56g
of which sugars	14g	47g
Fat	0.0g	0.0g
of which saturates	0.0g	0.0g
Salt	0.0g	0.0g

*Інформація про харчову цінність є лише прикладом і може змінюватися залежно від смаку.

REST+ JUICE DRINK MIX

REST+ Juice – це науково розроблений засіб для сну та відновлення, розроблений та дозований для покращення якості та тривалості сну у спортсменів. Його точна формула сприяє відновленню м'язів, зменшуючи пошкодження та біль, одночасно прискорюючи відновлення м'язової функції, оптимізуючи загальне відновлення та продуктивність.

- Екстракт вишні (220 мг) та концентрат вишневого соку (15000 мг)
- Гліцин (3000 мг)
- Магній (300 мг)
- Екстракт какао (250 мг)
- Екстракт вишні (220 мг)
- L-триптофан (200 мг)
- L-теанін (200 мг)
- 5-HTP (100 мг)

[На порцію]



1. Langan-Evans et al. (2022). Nutritional Modulation of Sleep Latency, Duration, and Efficiency: A Randomized, Repeated-Measures, Double-Blind Deception Study. *Med Sci Sports Exerc*, 55(2): 289-300.
2. Silber et al. (2010). Effects of tryptophan loading on human cognition, mood, and sleep. *Neurosci Biobehav Rev*, 34(3): 387 - 407.
3. Howatson et al. (2012). Effect of tart cherry juice (prunus cerasus) on melatonin levels and enhanced sleep quality. *Eur J Nutr*, 51(6): 909 - 916.
4. Lusso et al. (2018). Pilot study of the tart cherry juice for the treatment of insomnia and investigation of mechanisms. *Am J Ther*, 25(2): 194 - 201.
5. Bannai et al. (2012). New therapeutic strategy for amino acid medicine: glycine improves the quality of sleep. *J Pharmacol Sci*, 118(2): 145 - 148.
6. Held et al. (2002). Oral magnesium supplementation reverses age-related neuroendocrine and sleep EEG changes in humans. *Pharmacopsychiatry*, 35(4): 135 - 143.
7. Rao et al. (2015). In search of a safe natural sleep aid. *J Am Coll Nutr*, 34(5): 436 - 447.



ПІДТРИМКА НАУКИ

Спортсмени та персонал підтримки спортсменів постійно визнають сон однією з найважливіших стратегій відновлення для оптимізації продуктивності. Цей зростаючий акцент, ймовірно, пов'язаний зі зростанням усвідомлення негативних наслідків недосипання, які включають зниження спортивної продуктивності, порушення когнітивних функцій, ослаблення імунної відповіді та порушення настрою. Незважаючи на це розуміння, спортсмени як у видах спорту на витривалість, так і в командних видах спорту часто повідомляють про недостатню тривалість сну, а також про збільшення латентності засинання, особливо під час тренувань або змагань пізно ввечері. Крім того, якість сну часто погіршується під час періодів частих або далеких поїздок, таких як тренувальні табори та змагання. Інші фактори, пов'язані зі спортом, включаючи високі обсяги тренувань, незнайоме середовище для сну, ранкові заняття та передзмагальна тривога, ще більше ускладнюють досягнення повноцінного сну. Враховуючи важливу роль, яку сон відіграє у підтримці пікової продуктивності під час змагань, а також в адаптації до вимогливих тренувальних стимулів та відновленні від них, впровадження стратегій для збереження та покращення якості сну як під час тренувань, так і під час змагань є критично важливим для спортсменів.

Модуляція сну за допомогою поживних речовин останнім часом стала предметом популярних наукових досліджень. Численні дослідження вивчали різні харчові інгредієнти з нібито покращуючим снодійним ефектом, такі як триптофан, вишні, гліцин, магній та L-теанін. Ці дослідження виявили кілька регуляторних механізмів, що впливають на цикл сну/неспанья, зокрема з точки зору регуляції циркадного ритму. Крім того, дослідження, що поєднують ці інгредієнти в комплексну харчову суміш, показали багатообіцяючі результати. Наприклад, було виявлено, що комбінація триптофану, гліцину, магнію, екстракту вишні та L-теаніну зменшує латентність засинання в середньому на 25 хвилин, збільшує загальний час сну на 22 хвилини та підвищує ефективність сну на 2,4%, а також зменшує суб'єктивну ранкову сонливість.

Відповідно до цих наукових даних, сік Rest+ містить нову суміш біоактивних інгредієнтів, включаючи екстракт терпкої вишні, екстракт какао, концентрат вишневого соку, гліцин, триптофан, 5-HTP, L-теанін та магній, для забезпечення сну та відновлення. Ця формула підтримує процес відновлення, покращуючи якість сну, сприяючи оптимальній підготовці та полегшуючи відновлення як під час інтенсивних тренувань, так і під час змагань.

REST+ JUICE DRINK MIX

ЧОМУ ВАРТО ОБРАТИ?

Сон і харчування є невід’ємними компонентами стратегій відновлення, необхідних для оптимізації спортивних результатів та загального самопочуття. Адекватний сон – це критично важливий фізіологічний процес, який дозволяє спортсменам відновлюватися та адаптуватися до розумових та фізичних вимог інтенсивних тренувань. Однак досягнення достатньої тривалості та якості сну залишається значним викликом для елітних спортсменів. Щоб пом’якшити ці проблеми, Rest+ Juice пропонує дуже зручну та біодоступну формулу у форматі, схожому на сік, що містить низку біоактивних сполук, науково визнаних за їхню користь для сприяння сну та відновлення м’язів.

КОЛИ ВИКОРИСТОВУВАТИ

- Для досягнення оптимальних результатів вживайте один раз на день за 30-60 хвилин до сну. Сік Rest+ можна вживати як «окремий» сік, розводячи його у 200-300 мл води, або додаючи до смузі та/або інших рідин, таких як гаряча вода, для приготування чаю перед сном.
- Для спортсменів на витривалість сік Rest+ особливо актуальний під час підвищеного тренувального навантаження, такого як новий тренувальний блок або цілеспрямований тренувальний табір, коли сон може бути порушений.
- Для спортсменів командних видів спорту сік Rest+ дуже актуальний під час перевантажених періодів матчів (тобто 2-3 гри на тиждень, мікроцикли) та в передсезонний період, коли оптимальне відновлення має вирішальне значення.

ІНФОРМАЦІЯ ПРО ХАРЧОВУ ЦІННІСТЬ

Water, Sour Cherry Juice Concentrate (Prunus avium), L-Glycine, Flavouring, Magnesium Chloride, Flavouring, Cacao Extract (Theobroma cacao) (40% Cacao Flavonols), Montmorency Cherry Extract Powder (Prunus avium), L-Tryptophan, L-Theanine Thickener (Xanthan Gum), Sweetener (Sucralose), Preservatives (Sodium Benzoate, Potassium Chloride), Sodium Chloride.

TYPICAL VALUES	PER SERVING 55ml	PER 100ml
Energy	182kJ/43kcal	331kJ/78kcal
Protein	0.0g	0.0g
Carbohydrates	10g	18g
of which sugars	7.9g	14g
Fat	0g	0g
of which saturates	0g	0g
Salt	0.06g	0.10g
Cherry Juice Concentrate	17000mg	
L-Glycine	3000mg	
Magnesium	74mg (20% NRV)	
Cocoa Extract	250mg	
CherryPURE+	220mg	
L-Tryptophan	210mg	
L-Theanine	210mg	

*Інформація про харкову цінність є лише прикладом і може змінюватися залежно від смаку.

REGO COLLAGEN SHOT

REGO Collagen Shot — це вдосконалена формула, що містить колаген і вітамін С для підтримки здоров'я кісток, м'язів і м'яких тканин.

- 20 г бичачого колагену
- 80 мг вітаміну С



1. Shaw et al. (2017). Vitamin C-enriched gelatin supplementation before intermittent activity augments collagen synthesis. *Am J Clin Nutr*, 105(1), 136-143.
2. Lee et al. (2023). Collagen supplementation augments changes in patellar tendon properties in female soccer players. *Front Physiol*, 14.
3. Lee et al. (2024). High intensity resistance training and collagen supplementation improve patellar tendon adaptations in professional female soccer players. *Exp Physiol*.
4. Jørgen et al. (2022). Effects of specific collagen peptide supplementation combined with resistance training on Achilles tendon properties. *Scand J Med Sci Sports*, 32(7), 1131 - 1141.
5. Clark et al. (2008). 24-Week study on the use of collagen hydrolysate as a dietary supplement in athletes with activity-related joint pain. *Curr Med Res Opin*, 24(5), 1489 - 1496.
6. Nulty et al. (2025). Hydrolysed Collagen Supplementation Enhances Patellar Tendon Adaptations to 12
7. Weeks' Resistance Training in Middle-Aged Men. *Eur J Sport Sci*, 25(4).
8. Nulty et al. (2024). Hydrolyzed collagen supplementation prior to resistance exercise augments collagen synthesis in a dose-response manner in resistance-trained, middle-aged men. *Am J Physiol Endocrinol Metab*, 327(5), 668 - 677.
9. Hilken et al. (2023). Jumping exercise combined with collagen supplementation preserves bone mineral density in elite cyclists. *Int J Sport Nutr Exerc Metab*, 34(1), 38 - 47.



ПІДТРИМКА НАУКИ

Максимізація часу тренувань та мінімізація часу простою, пов'язаного з травмами, має вирішальне значення для оптимальної спортивної результативності, що робить профілактику травм та реабілітацію важливими компонентами спортивного харчування. Травми м'яких тканин, які вражають м'язи, сухожилля та зв'язки, поширені на всіх рівнях спорту та значною мірою сприяють втраті часу на тренування. Як результат, пріоритетом повинні бути стратегії харчування, що зміцнюють ці тканини та підвищують їхню стійкість. Добавки колагену стали ключовим компонентом як у превабілітаційних, так і в реабілітаційних стратегіях, підтримуючи цілісність та відновлення тканин.

Колаген, основний структурний білок сухожиль, зв'язок і кісток, необхідний для міцності тканин і стійкості до травм. Збільшення доступності колагену підтримує структурну цілісність, а ключові амінокислоти пролін, гідроксипролін і гідроксилізин забезпечують будівельні блоки для синтезу колагену. Крім того, вітамін С відіграє ключову регуляторну роль в активації ферментів, необхідних для цього процесу.

Наукові дані підтверджують, що прийом добавок гідролізованого колагену, збагаченого вітаміном С, є ефективним харчовим втручанням для профілактики травм та реабілітації. Дослідження показують, що споживання 15 г гідролізованого колагену з вітаміном С збільшує кількість амінокислот, що утворюють колаген, сприяючи синтезу нового колагену. На практиці ця стратегія продемонструвала успіх у сприянні реабілітації після реконструкції ПХЗ та тендінопатії надколінка, а також у зменшенні болю в коліні у різних спортсменів. Крім того, було виявлено, що поєднання силових тренувань та добавок колагену також покращує адаптацію сухожилля надколінка як у чоловіків, так і у жінок.

Таким чином, REGO Collagen забезпечує допоміжну поживну допомогу для відновлення після травм, пов'язаних із сухожиллями, або потенційно служить засобом профілактики травм, сприяючи синтезу колагену для підвищення міцності сухожиль, зв'язок та кісток.

REGO COLLAGEN SHOT

ЧОМУ ВАРТО ОБРАТИ?

Доведено, що прийом добавок з колагеном стимулює вироблення колагену в суглобах, що може допомогти у відновленні після травм сухожиль і потенційно покращити загальний стан сухожиль. REGO Collagen Shot пропонує зручний формат для доставки колагену перед цілеспрямованими тренуваннями, що сприяє оптимальному відновленню. Крім того, REGO Collagen Shot спеціально дозований вітаміном С, який додатково сприяє виробленню колагену, максимізуючи його користь для здоров'я та відновлення сухожиль.

КОЛИ ВИКОРИСТОВУВАТИ

- Щоб оптимізувати переваги колагенових добавок для здоров'я суглобів, рекомендується вжити одну таблетку колагену REGO за 60 хвилин до тренування, особливо під час реабілітаційних сеансів. Цей час відповідає піковому засвоєнню та використанню колагену організмом, оскільки дослідження показали, що концентрація амінокислот, що утворюють колаген, досягає свого піку через 60 хвилин після прийому. Вживання колагенової таблетки протягом цього вікна максимізує доставку цих амінокислот до цільових тканин, підвищуючи їх ефективність у підтримці відновлення суглобів.



ІНФОРМАЦІЯ ПРО ХАРЧОВУ ЦІННІСТЬ

Water, Collagen (Bovine) Hydrolysate, Acidity Regulators (Malic Acid, Citric Acid Phosphoric Acid), Natural Apple Flavouring with Other Natural Flavourings, Vitamin C, Preservative (Potassium Sorbate), Sweeteners (Sucralose, Steviol Glycosides from Stevia).

TYPICAL VALUES	PER SERVING 60ml	%NRV
Collagen	20g	N/A
Vitamin C	80mg	100%

*Інформація про харчову цінність є лише прикладом і може змінюватися залежно від смаку.

BETA

Під час тривалих фізичних навантажень, що перевищують дві години, споживання вуглеводів під час активності має вирішальний вплив на продуктивність. Це, головним чином, пов'язано з необхідністю підтримки доступності вуглеводів, що є ключовою стратегією харчування для відтермінування настання втоми. Лінійка BETA Fuel являє собою комплексне рішення для забезпечення енергії спортсменам на витривалість, науково розроблене та перевірене для підвищення потужності, збільшення швидкості окислення вуглеводів та мінімізації шлунково-кишкового дискомфорту завдяки подвійній вуглеводній системі.

Ключові наукові характеристики лінійки BETA Fuel:

-  **Подвійне джерело доставки вуглеводів:** продукти BETA Fuel використовують точне співвідношення мальтодекстрину до фруктози 1:0,8, що є науково обґрунтованою формулою, що максимізує швидкість окислення екзогенних вуглеводів, мінімізуючи шлунково-кишкові розлади.
-  **Універсальні формати доставки:** Асортимент включає гелі, порошки та жувальні таблетки, що забезпечує гнучкість для впровадження індивідуальних стратегій паливу. Було доведено, що всі формати доставляють вуглеводи до працюючих м'язів з порівнянною швидкістю, підтримуючи постійну доступність вуглеводів протягом усіх тренувань на витривалість.
-  **Оптимізоване забезпечення вуглеводами:** Розроблений для підтримки споживання вуглеводів до 120 г на годину, BETA Fuel забезпечує ефективну стратегію для максимізації доступності субстрату під час високоінтенсивних або тривалих навантажень на витривалість.
-  **Посилений ергогенний потенціал:** Вибрані продукти лінійки містять додаткові інгредієнти, що підвищують продуктивність, такі як кофеїн та ноотропи. Ці доповнення призначені для покращення як фізичної витривалості, так і когнітивних функцій, забезпечуючи подвійну дію, яка виходить за рамки простого надходження вуглеводів.
-  **Комплексна підтримка відновлення:** Лінійка BETA Fuel також включає формулу для післятренувального застосування, яка поєднує вуглеводи з подвійного джерела та високоякісний сироватковий протеїн. Ця суміш підтримує поповнення глікогену як у м'язах, так і в печінці та сприяє синтезу м'язового білка, сприяючи оптимальному відновленню та адаптації.



BETA FUEL ENERGY GEL

Як частина найповнішого рішення для заряджання у спорті, енергетичний гель Beta Fuel оптимально розроблений для тих спортсменів, які займаються тривалими фізичними навантаженнями середньої та високої інтенсивності >2 години

Доступний у 3 смаках: Полуниця та лайм, Апельсин, Нейтральний

- Містить 40 г вуглеводів на гель
- Удосконалена формула подвійного джерела в оптимальному співвідношенні мальтодекстрину до фруктози 1:0,8



1. O'Brien et al. (2013). Fructose-maltodextrin ratio governs exogenous and other CHO oxidation and performance. Med Sci Sports Exerc, 45(9): 1814–1824.
2. Hearnis et al. (2022). 13C-glucose-fructose labelling reveals comparable exogenous CHO oxidation during exercise when consuming 120 g/h in fluid, gel, jelly chew, or co-ingestion. J Appl Physiol, 132(5): 1394–400



ПІДТРИМКА НАУКИ

Під час тривалих фізичних навантажень помірної та високої інтенсивності виснаження запасів глікогену як у м'язах, так і в печінці є основною причиною втоми. В результаті, загальна швидкість окислення вуглеводів у організмі може знижуватися під час фізичних навантажень, збільшується залежність від метаболізму жирів, а абсолютна інтенсивність фізичних навантажень може знижуватися, тим самим погіршуючи витривалість.

Добре відомо, що споживання вуглеводів під час фізичних навантажень покращує витривалість шляхом підтримки концентрації глюкози в плазмі, збереження глікогену в печінці (а в деяких випадках і в м'язах) і тим самим довше підтримує швидкість окислення вуглеводів у всьому тілі. Таке підтримання вуглеводного обміну може підтримувати інтенсивність фізичних навантажень, зменшувати відчуття зусиль і відтерміновувати настання втоми.

У випадку тривалих вправ на витривалість тривалістю >2 годин, суміші з двох джерел можуть забезпечити кращу швидкість засвоєння вуглеводів та екзогенного окислення вуглеводів порівняно з сумішами з одного джерела, а співвідношення мальтодекстрину до фруктози 1:0,8 забезпечує кращу ефективність окислення порівняно зі співвідношенням вуглеводів 2:1.

Науково доведено, що енергетичні гелі Beta Fuel окислюються під час фізичних навантажень зі швидкістю 1,6 г на хвилину, забезпечуючи 50% потреби в енергії протягом третьої години тренування. Крім того, споживання 3 енергетичних гелів Beta Fuel на годину, що еквівалентно 120 г на годину, добре переноситься під час фізичних навантажень і викликає мінімальні симптоми, пов'язані з шлунково-кишковим дискомфортом. Така стратегія паливу також запобігає переходу вуглеводного метаболізму на жировий під час тривалих фізичних навантажень, демонструючи таким чином метаболічні переваги споживання до 120 г на годину під час тренування.

Важливо, що енергетичні гелі Beta Fuel можуть окислюватися під час тренування зі швидкістю, порівнянною з більш традиційним форматом спортивних напоїв, таким як Beta Fuel 80, та альтернативними форматами паливних напоїв Beta Fuel Energy Chew. Ця здатність змішувати та поєднувати продукти Beta Fuel для досягнення швидкості споживання 120 г на годину ставить лінійку Beta Fuel як найповнішу лінійку паливних напоїв у спорті.

BETA FUEL ENERGY GEL

ЧОМУ ВАРТО ОБРАТИ?

Підтримка доступності вуглеводів під час тренування є однією з найважливіших цілей харчування для оптимізації продуктивності під час тренувань середньої та високої інтенсивності.

У контексті тривалих тренувань на витривалість, споживання сумішей з двох джерел може призвести до вищих показників окислення екзогенних вуглеводів порівняно з одностержельними формулами.

З 40 г вуглеводів на порцію, енергетичний гель Beta Fuel Energy Gel має дуже зручний формат, призначений для вживання в рамках стратегії паливної стратегії, де цільовий показник паливної стратегії становить від 80 до 120 г на годину. Навіть за таких високих показників споживання вуглеводів, енергетичний гель Beta Fuel Energy Gel викликає мінімальний шлунково-кишковий дискомфорт під час тренування.

Асортимент також включає варіант з нейтральним смаком, який може допомогти запобігти смаковій втомі при тривалому переїданні.

КОЛИ ВИКОРИСТОВУВАТИ

- Для тренувань та змагань тривалістю понад 2 години споживайте до 1-3 гелів на годину, щоб досягти цільового рівня палива 80-120 г на годину під час тренування.
- Якщо ви забезпечуєте ці цілі палива лише за допомогою енергетичних гелів Beta Fuel, споживайте один гель кожні 20 хвилин під час тренування.
- Енергетичні гелі Beta Fuel також можна вживати разом з іншими продуктами лінійки Beta Fuel, щоб забезпечити комбінований підхід до палива з 80-120 г вуглеводів на годину.



ІНФОРМАЦІЯ ПРО ХАРЧОВУ ЦІННІСТЬ

Water, Maltodextrin (from Maize) (30%), Fructose (23%), Flavourings, Acidity Regulators (Citric Acid, Sodium Citrate), Gelling Agents (Gellan Gum, Xanthan Gum), Preservatives (Sodium Benzoate, Potassium Sorbate), Sodium Chloride.

TYPICAL VALUES	PER SERVING 60ml	PER 100ml
Energy	673kJ/158kcal	1122kJ/264kcal
Protein	0.0g	0.0g
Carbohydrates	40g	66g
of which sugars	19g	31g
Fat	0.0g	0.1g
of which saturates	0.0g	0.0g
Salt	0.03g	0.05g

*Інформація про харчову цінність є лише прикладом і може змінюватися залежно від смаку.

BETA FUEL ENERGY + NOOTROPICS GEL

Гель з ноотропами BETA FUEL Energy+ науково розроблений для оптимізації як фізичної, так і когнітивної діяльності під час тривалих фізичних навантажень помірної та високої інтенсивності > тривалістю 2 години.

Доступний у 2 смаках: лимон і лайм, яблуко

- Містить 40 г вуглеводів на гель
- Удосконалена формула подвійного походження в оптимальному співвідношенні мальтодекстрину до фруктози 1:0,8
- Інноваційна ноотропна суміш, що містить 250 мг цитиколіну Cognizin®, 1 г L-таурину, 200 мг кофеїну та 200 мг L-теаніну



ПІДТРИМКА НАУКИ

Спираючись на основу подвійної вуглеводної суміші Beta Fuel Energy Gel, додавання ноотропів має на меті покращити когнітивну діяльність під час тривалих та інтенсивних фізичних навантажень.

Як антагоніст аденозину, кофеїн може мати ергогенний вплив на результати фізичних навантажень, впливаючи на центральну нервову систему шляхом блокування аденозинових рецепторів у мозку. Таким чином, кофеїн покращує фокус, пильність, час реакції, концентрацію та зменшує сприйняття зусиль та болю під час фізичних навантажень. Крім того, кофеїн також може покращити метаболізм жирів та сприяти збереженню м'язового глікогену.

Крім того, науково розроблені інгредієнти Cognizin®: 250 мг цитиколіну, 1 г L-таурину та 200 мг амінокислоти L-теаніну забезпечують синергетичний ефект на різні аспекти когнітивної діяльності, пов'язані з фізичними вправами, такі як обробка інформації, увага, фокус та пильність, а також зменшують відчуття тремтіння, яке може виникати при вживанні стимуляторів.

1. O'Brien et al. (2013). Fructose-maltodextrin ratio governs exogenous and other CHO oxidation and performance. Med Sci Sports Exerc, 45(9): 1814 - 1824.
2. Hearris et al. (2022). 13C-glucose-fructose labelling reveals comparable exogenous CHO oxidation during exercise when consuming 120 g/h in fluid, gel, jelly chew, or congestion. J Appl Physiol, 132(6), 1394-140.
3. Cooper et al. (2014). Effects of a carbohydrate and caffeine gel on intermittent sprint performance in recreationally trained males. Eur J Spo Sci, 14(4): 353-361.
4. Cox et al. (2002). Effect of different protocols of caffeine intake on metabolism and endurance performance. J Appl Physiol. 93(3): 990-999
5. Waldron et al. (2019). Oral taurine improves critical power and severe intensity exercise tolerance. Amino Acids, 51: 1433 - 1441.
6. Waldron et al. (2018). The effects of an oral taurine dose and supplementation period on endurance performance in humans: A meta-analysis. Sports Med, 48(5): 1247 - 1253
7. Liu et al. (2025). Effects of taurine combined with caffeine on repetitive sprint exercise performance and cognition in a hypoxic environment. Sci Rep, 15.
8. Kelly et al. (2008). L-theanine and caffeine in combination affect human cognition as evidenced by oscillatory alpha-band activity and attention task performance. J Nutr, 138(8): 1572-1577.
9. Knott et al. (2015). Effects of acute CDP-choline treatment on resting state brain oscillations in healthy volunteers. Neurosci Lett, 30: 121-125.
10. Al-Kuraishy et al. (2020). Citicoline Improves Human Vigilance and Visual Working Memory: The Role of Neuronal Activation and Oxidative Stress. Basic Clin Neurosci, 11(4): 423 - 432.
11. McGlade et al. (ZuT9). The direct or Glucosine supplementation on motor speed and Attention in Adolescent Males. J Atten Disord, 223(2): 121 - 134.

BETA FUEL ENERGY + NOOTROPICS GEL

ЧОМУ ВАРТО ОБРАТИ?

Окрім вимоги підтримувати доступність вуглеводів під час тривалих фізичних навантажень, також існує вимога забезпечити, щоб когнітивні функції не знижувалися під час тривалого та інтенсивного фізичного навантаження. Гель BETA Fuel Energy + Nootropics розроблений для задоволення обох цих пріоритетів продуктивності у дуже зручному форматі та розроблений для спортсменів на витривалість.

КОЛИ ВИКОРИСТОВУВАТИ

- Для тренувань та змагань тривалістю понад 2 години, вживайте до 1-2 гелів за 30-45 хвилин до бажаного ефекту.
- Якщо ви вживаєте 2 гелі поспіль, вживайте з інтервалом у 20 хвилин.
- Гелі Beta Fuel Energy+ Nootropics також можна вживати разом з іншими продуктами лінійки Beta Fuel, щоб забезпечити комбінований підхід до поповнення запасів вуглеводів 80-120 г на годину.

ІНФОРМАЦІЯ ПРО ХАРЧОВУ ЦІННІСТЬ

Water, Maltodextrin (30%), Fructose (24%), L-Taurine, Flavourings, Cognizin® Citicoline, Caffeine Anhydrous, L-Theanine, Acidity Regulators (Citric Acid, Sodium Citrate), Gelling Agents (Gellan Gum, Xanthan Gum), Preservatives (Sodium Benzoate, Potassium Sorbate), Sodium Chloride.

TYPICAL VALUES	PER SERVING 60ml	PER 100ml
Energy	677kJ/159kcal	1129kJ/266kcal
Protein	0.0g	0.0g
Carbohydrates	40g	66g
of which sugars	19g	31g
Fat	0.0g	0.0g
of which saturates	0.0g	0.0g
Salt	0.04g	0.06g
L-Taurine	1000mg	1167mg
Citicoline	250mg	416mg
L-Theanine	200mg	334mg
Caffeine	200mg	334mg

*Інформація про харчову цінність є лише прикладом і може змінюватися залежно від смаку.

BETA FUEL 80

Як частина найповнішого рішення для поповнення запасів палива у спорті, Bet Fuel 80 – це оптимально сформований спортивний напій для тих спортсменів, які займаються тривалими фізичними навантаженнями помірної та високої інтенсивності тривалістю понад 2 години.

Доступний у 3 смаках: Полуниця та лайм, Апельсин, Червоні ягоди

- Містить 80 г вуглеводів на порцію
- Удосконалена формула подвійного джерела в оптимальному співвідношенні мальтодекстрину до фруктози 1:0,8
- Нейтральний pH
- Ізотонічна формула



ПІДТРИМКА НАУКИ

Під час тривалих фізичних навантажень помірної та високої інтенсивності виснаження запасів глікогену як у м'язах, так і в печінці є основною причиною втоми. В результаті, загальна швидкість окислення вуглеводів у організмі може знижуватися під час фізичних навантажень, збільшується залежність від метаболізму жирів, а абсолютна інтенсивність фізичних навантажень може знижуватися, тим самим погіршуючи витривалість.

Добре відомо, що споживання вуглеводів під час фізичних навантажень покращує витривалість шляхом підтримки концентрації глюкози в плазмі, збереження глікогену в печінці (а в деяких випадках і в м'язах) і тим самим довше підтримує швидкість окислення вуглеводів у всьому тілі. Таке підтримання вуглеводного обміну може підтримувати інтенсивність фізичних навантажень, зменшувати відчуття зусиль і відтерміновувати настання втоми.

У випадку тривалих вправ на витривалість тривалістю ≥ 2 годин, суміші з двох джерел можуть забезпечити кращу швидкість засвоєння вуглеводів та екзогенного окислення вуглеводів порівняно з сумішами з одного джерела, а співвідношення мальтодекстрину до фруктози 1:0,8 забезпечує кращу ефективність окислення порівняно зі співвідношенням вуглеводів 2:1.

Науково доведено, що Beta Fuel 80 окислюється під час фізичних навантажень зі швидкістю 1,6 г на хвилину, забезпечуючи 50% потреби в енергії протягом третьої години тренування.

Крім того, споживання 1,5 пакетиків Beta Fuel на годину, що еквівалентно 120 г на годину, добре переноситься під час фізичних навантажень і викликає мінімальні симптоми, пов'язані з шлунково-кишковим дискомфортом. Така стратегія паливу також запобігає переходу вуглеводного метаболізму на жировий під час тривалих фізичних навантажень, демонструючи таким чином метаболічні переваги споживання до 120 г на годину під час фізичних навантажень.

Важливо, що Beta Fuel 80 може окислюватися під час фізичних навантажень зі швидкістю, порівняннюю з альтернативними форматами палива, включаючи енергетичний гель Beta Beta Fuel та енергетичну жувальну таблетку Beta Fuel. Ця здатність змішувати та поєднувати продукти Beta Fuel для досягнення швидкості споживання 120 г на годину ставить лінійку Beta Fuel як найповнішу лінійку паливних продуктів у спорті.

1. Hearn et al. (2022). ¹³C-glucose-fructose labelling reveals comparable exogenous CHO oxidation during exercise when consuming 120 g/h in fluid, gel, jelly chew, or congestion. J Appl Physiol, 132(6): 1394 - 1406.

2. O'Brien et al. (2013). Fructose-maltodextrin ratio governs exogenous and other CHO oxidation and performance. Med Sci Sports Exerc, 45(9): 1814 - 1824.

BETA FUEL 80

ЧОМУ ВАРТО ОБРАТИ?

Підтримка доступності вуглеводів під час тренування є однією з найважливіших цілей харчування для оптимізації продуктивності під час тренувань середньої та високої інтенсивності.

У контексті тривалих тренувань на витривалість, споживання сумішей з двох джерел може призвести до вищих показників окислення екзогенних вуглеводів порівняно з формулами з одним джерелом.

Beta Fuel 80 – це ізотонічна формула з нейтральним pH, розроблена для легкого перетравлення та засвоєння під час тренування. Забезпечуючи 80 г вуглеводів з двох джерел на порцію, Beta Fuel 80 сприяє досягненню цілей як паливу, так і гідратації під час тренування. Навіть при подачі 120 г на годину Beta Fuel 80 викликає мінімальний шлунково-кишковий дискомфорт під час тренування.



КОЛИ ВИКОРИСТОВУВАТИ

- Для тренувань та змагань тривалістю від 2 годин вживайте 1-1,5 пакетика на годину, щоб досягти цільового рівня палива 80-120 г на годину під час тренування. Змішайте один пакетик з 600 мл води.
- Якщо ви досягаєте цих цільових показників палива лише за допомогою Beta Fuel 80, вживайте щонайменше 200 мл кожні 20 хвилин під час тренування.
- Крім того, Beta Fuel 80 можна використовувати разом з іншими продуктами лінійки Beta Fuel, щоб забезпечити комбінований підхід до палива 80-120 г вуглеводів на годину.

ІНФОРМАЦІЯ ПРО ХАРЧОВУ ЦІННІСТЬ

Maltodextrin (from Maize) (56%), Fructose (42%), Flavourings.

TYPICAL VALUES	PER SERVING 82g	PER 100g
Energy	1359kJ/318kcal	1650kJ/388kcal
Protein	0.0g	0.0g
Carbohydrates	80g	98g
of which sugars	35g	42g
Fat	0.0g	0.0g
of which saturates	0.0g	0.0g
Salt	0.0g	0.0g

*Інформація про харчову цінність є лише прикладом і може змінюватися залежно від смаку.

BETA FUEL ENERGY CHEW

Як частина найповнішого рішення для поповнення запасів енергії у спорті, Beta Fuel Energy Chew – це інноваційний желеподібний жувальний формат, оптимально розроблений для спортсменів, які займаються тривалими фізичними навантаженнями середньої та високої інтенсивності тривалістю понад 2 години.

Доступний у 2 смаках: апельсин, лимон

- Містить 46 г вуглеводів на порцію
- Удосконалена формула подвійного джерела в оптимальному співвідношенні глюкози до фруктози 1:0,8



ПІДТРИМКА НАУКИ

Науково доведено, що жувальні таблетки Beta Fuel Energy окислюються під час фізичних навантажень зі швидкістю 1,6 г на хвилину, що забезпечує 50% потреби в енергії протягом третьої години тренування. Крім того, споживання 3 жувальних таблеток Beta Fuel Energy на годину, що еквівалентно >120 г на годину, добре переноситься під час фізичних навантажень і викликає мінімальні симптоми, пов'язані з шлунково-кишковим дискомфортом. Така стратегія паливної здатності також запобігає переходу вуглеводного метаболізму на жировий під час тривалих фізичних навантажень, демонструючи метаболічні переваги споживання до 120 г на годину під час фізичних навантажень.

Важливо, що жувальні таблетки Beta Fuel Energy можуть окислюватися під час фізичних навантажень зі швидкістю, порівнянню з більш традиційними рідкими та гелевими форматами паливної здатності, включаючи Beta Fuel 80 та Beta Fuel Energy Gel. Ця здатність змішувати та поєднувати асортимент продуктів Beta Fuel для досягнення швидкості споживання 120 г на годину позиціонує лінійку Beta Fuel як найповнішу лінійку паливних здатностей у спорті.

1. Hearris et al. (2022). ¹³C-glucose-fructose labelling reveals comparable exogenous CHO oxidation during exercise when consuming 120 g/h in fluid, gel, jelly chew, or coingestion. J Appl Physiol, 132(6): 1394 - 1406.
2. O'Brien et al. (2013). Fructose-maltodextrin ratio governs exogenous and other CHO oxidation and performance. Med Sci Sports Exerc, 45(9): 1814 - 1824.

BETA FUEL ENERGY CHEW

ЧОМУ ВАРТО ОБРАТИ?

Проблема оптимізації паливної здатності під час тривалих тренувань на витривалість не завжди має вирішуватися за допомогою традиційних форматів напоїв, гелів або батончиків.

Швидше, жувальна таблетка Beta Fuel Energy Chew пропонує альтернативну форму палива, еквівалентну желеподібній жувальній таблетці, науково розробленій з подвійною сумішшю глюкози та фруктози. Такі суміші з подвійним джерелом можуть стимулювати кращі показники окислення екзогенних вуглеводів порівняно з одноджерельними формулами.

З 46 г вуглеводів на порцію, жувальна таблетка Beta Fuel Energy Chew є дуже зручним форматом, призначеним для вживання в рамках стратегії паливної здатності, де цільовий показник паливної здатності становить від 80 до 120 г на годину. Навіть за таких високих показників споживання вуглеводів, жувальна таблетка Beta Fuel Energy Chew викликає мінімальний шлунково-кишковий дискомфорт під час фізичних навантажень.

КОЛИ ВИКОРИСТОВУВАТИ

- Для тренувань та змагань тривалістю від 2 годин споживайте 2-3 жувальні таблетки Beta Fuel Energy на годину, щоб досягти цільового рівня палива 80-120 г на годину під час тренування.
- Якщо ви забезпечуєте ці цільові показники палива лише за допомогою жувальних таблеток Beta Fuel, споживайте жувальну таблетку кожні 20 хвилин під час тренування.
- Як варіант, жувальні таблетки Beta Fuel Energy можна використовувати разом з іншими продуктами лінійки Beta Fuel, щоб забезпечити комбінований підхід до палива 80-120 г вуглеводів на годину.



ІНФОРМАЦІЯ ПРО ХАРЧОВУ ЦІННІСТЬ

Sugar, Water, Glucose Syrup, Fructose Syrup, Gelling Agent (Pectin), Colour (Carotenenes), Acidity Regulator (Citric Acid), Natural Flavouring, Glazing Agents (Coconut Oil, Carnauba Wax). May contain Eggs, Fish, Soya and Milk.

TYPICAL VALUES	PER SERVING 60g	PER 100g
Energy	808kJ/190kcal	1346kJ/317kcal
Protein	0.0g	0.0g
Carbohydrates	46g	77g
of which sugars	40g	67g
Fat	0.0g	0.0g
of which saturates	0.0g	0.0g
Fibre	2.2g	3.7g
Salt	0.11g	0.18g

*Інформація про харчову цінність є лише прикладом і може змінюватися залежно від смаку.

BETA RECOVERY

Як комплексне рішення для відновлення, BETA Recovery — це передова наукова формула, розроблена та дозована для оптимальної стимуляції синтезу м'язового білка та швидкого сприяння ресинтезу глікогену в м'язах та печінці на ранніх стадіях відновлення після тривалих та інтенсивних фізичних навантажень.

Доступний у 4 смаках: шоколад, солоня карамель, полуниця, ваніль

- 60 г вуглеводів з подвійного джерела у співвідношенні мальтодекстрин:фруктоза 1:1
- 30 г концентрату сироваткового білка, включаючи 3 г лейцину
- Пробіотичний штам BC30™ (1 млрд КУО)



ПІДТРИМКА НАУКИ

Виснаження запасів глікогену як у м'язах, так і в печінці під час фізичних навантажень є однією з основних причин втоми. Залежно від інтенсивності фізичних навантажень, виснаження запасів глікогену в м'язових волокнах 1-го та 2-го типу може відбуватися протягом 1-2 годин після тренування. У видах спорту на витривалість, таких як біг та велоспорт, це може призвести до зниження абсолютної швидкості бігу та вихідної потужності зі збільшенням тривалості тренування. У командних видах спорту це може призвести до зниження здатності до повторних спринтерських бігів, а також до зниження здатності виконувати технічні дії.

Для оптимальної підготовки до наступного тренування або гри вкрай важливо сприяти відновленню запасів глікогену як у м'язах, так і в печінці. Традиційні рекомендації щодо харчування наголошують на відновленні запасів глікогену в м'язах, рекомендуючи споживання вуглеводів не менше 1,2 г/кг маси тіла протягом години після тренування. Хоча цієї мети можна досягти за допомогою монокомплексних препаратів (що містять мальтодекстрин та/або глюкозу), дослідження з використанням магнітно-резонансної томографії також показали, що фруктоза перевершує глюкозу для сприяння відновленню запасів глікогену в печінці.

Для сприяння відновленню та ремоделюванню м'язів під час відновлення після тренувань на витривалість дослідження стабільних ізотопів також продемонстрували, що 30 г сироваткового протеїну є оптимальною дозою, яка стимулює максимальну швидкість синтезу м'язового білка шляхом активації сигнального шляху mTOR. Крім того, включення пробіотика BC30™ (Bacillus coagulans GBI-30, 6086) також може сприяти здоров'ю травлення, імунній функції та покращувати засвоєння білка.

Таким чином, там, де потрібно швидко відновитися, BETA Recovery пропонує дуже зручне та науково розроблене рішення, яке є невід'ємним компонентом процесу відновлення після тривалих та інтенсивних фізичних навантажень.

1. Hannon et al. (2025). Co-ingesting whey protein with dual source carbohydrate enhances amino acid availability without compromising post-exercise liver glycogen resynthesis. J Physiol (in review).
2. Casey et al. (2000). Effect of carbohydrate ingestion on glycogen resynthesis in human liver and skeletal muscle, measured by ¹³C MRS. Am J Physiol Endocrinol Metab, 278(1): 65 - 75.
3. Décombaz et al (2011). Fructose and galactose enhance postexercise human liver glycogen synthesis. Med Sci Sports Exerc, 43(10):1964 - 1971.
4. Gray et al. (2020). Post exercise glucose-fructose congestion augments cycling capacity during short-term and overnight recovery from exhaustive exercise, compared with isocaloric glucose; Int J Sport Nutr Exerc Metab, 30(1): 54 - 61.
5. Churchward-Venne et al. (2020). Dose-response effects of dietary protein on muscle protein synthesis during recovery from endurance exercise in young men: a double-blind randomized trial. Am J Clin Nutr, 112(2), 303 - 317.

BETA RECOVERY

ЧОМУ ВАРТО ОБРАТИ?

Фундаментальна мета періоду негайного відновлення полягає в швидкому поповненні запасів глікогену як у м'язах, так і в печінці, щоб відновитися та підготуватися до наступного тренування або заходу. З цією метою суміші вуглеводів з двох джерел перевершують суміші з одного джерела, враховуючи, що печінка переважно використовує фруктозу для стимулювання ресинтезу глікогену печінки, тоді як м'язи поглинають мальтодекстрин для поповнення м'язового глікогену.

Окрім відновлення м'язового глікогену, м'язам також потрібне надходження амінокислот для стимуляції синтезу м'язового білка та відновлення м'язів. Завдяки оптимальній дозі сироваткового протеїну для сприяння цьому процесу (тобто 30 г) та додаванню пробіотиків для сприяння перетравленню та засвоєнню білка, BETA Recovery забезпечує комплексне рішення для відновлення, яке підживлює процес відновлення.

Під час відновлення після тривалих та/або високоінтенсивних фізичних навантажень (тривалістю від 1,5 до 2 годин) додайте 100 г порошку (три повні мірні ложки) до 500 мл холодної води та споживайте протягом 30 хвилин після тренування.

BETA Recovery також є ідеальним рішенням для відновлення спортсменів командних видів спорту, яке можна вживати одразу після ігор.

КОЛИ ВИКОРИСТОВУВАТИ

- Під час відновлення після тривалих та/або високоінтенсивних фізичних навантажень (тривалістю від 1,5 до 2 годин) додайте 100 г порошку (три повні мірні ложки) до 500 мл холодної води та споживайте протягом 30 хвилин після тренування.
- BETA Recovery також є ідеальним рішенням для відновлення спортсменів командних видів спорту, яке можна вживати одразу після ігор.



ІНФОРМАЦІЯ ПРО ХАРЧОВУ ЦІННІСТЬ

Carbohydrate Blend (57%) (Maltodextrin, Fructose), Whey Protein Concentrate (Milk) (39%) (contains Emulsifier: Lecithins), Flavouring, Salt, Thickener (Xanthan Gum), BC30™ (Bacillus coagulans GBI-30 6086 (Soya)).

TYPICAL VALUES	PER 100g SERVING
Energy	1632kJ/388kcal
Protein	30g
Carbohydrates	60g
of which sugars	33g
Fat	2.6g
of which saturates	1.5g
Salt	0.77g
BC30™ (Bacillus coagulans GBI-30 6086)	1bm CFU^

*Інформація про харчову цінність є лише прикладом і може відрізнятися залежно від смаку.

OPTIMISE

Підтримка імунної функції є важливою для мінімізації сприйнятливості до хвороб та інфекцій, регулювання системного запалення та підтримки загального фізіологічного здоров'я. Збереження нормальної фізіологічної функції також є невід'ємною частиною сприяння оптимальній адаптації до фізичних навантажень, тим самим покращуючи спортивні результати та сприяючи ефективному відновленню.

Мікронутрієнти, включаючи вітаміни та мінерали, відіграють незамінну роль у широкому спектрі біохімічних та фізіологічних процесів, що лежать в основі здоров'я та продуктивності. Враховуючи підвищені метаболічні потреби, пов'язані з високоінтенсивними тренуваннями та змаганнями, спортсмени часто відчувають підвищений обмін та виділення ключових мікронутрієнтів. Ця підвищена потреба вимагає не лише достатнього споживання енергії, але й стратегічного забезпечення поживними речовинами для підтримки фізіологічних функцій та продуктивності. Незважаючи на всі зусилля, багато спортсменів не можуть постійно задовольняти свої потреби в енергії та мікронутрієнтах лише за допомогою дієти. Хоча підхід «їжа на першому місці» залишається основоположною стратегією для досягнення адекватного харчування, цілеспрямоване додавання певних вітамінів та мінералів може бути виправданим для усунення індивідуальних дефіцитів та підтримки результатів здоров'я та продуктивності.

Крім того, наукові дослідження перевірили ефективність низки ергогенних допоміжних засобів для покращення результатів спортивної діяльності за умови їх належної інтеграції в стратегію харчування спортсмена.

Ключові наукові характеристики лінійки OPTIMISE:

-  **Комплексна харчова підтримка:** цільовий вибір продуктів, розроблених для зручного усунення поширених харчових дефіцитів, підтримки імунної функції, самопочуття та загальної працездатності.
-  **Ергогенні засоби, що базуються на доказах:** Включає добавки, науково підтверджені для покращення різних аспектів спортивних результатів, таких як витривалість, сила та відновлення, за умови належного використання в рамках структурованої програми тренувань та харчування.



IMMUNE

Шипучі таблетки IMMUNE науково розроблені для забезпечення синергетичної комбінації вітаміну С та заліза, які відіграють важливу роль у підтримці нормальних фізіологічних функцій та загального здоров'я.

Доступний в 1 смаку: Апельсин

- 200 мг вітаміну С
- 2,5 мг сульфату заліза

[На одну шипучу таблетку]



1. Carr et al. (2017). Vitamin C and immune function. *Nutrients*, 9(11): 1211.
2. Hemilä (2017). Vitamin C and infections. *Nutrients*.
3. Hemilä et al. (2013). Vitamin C for preventing and treating the common cold. *Cochrane Database Syst Rev*.
4. Weih et al. (2022). The Role of Minerals in the Optimal Functioning of the Immune System. *Nutrients* 14(3), 644.
5. Davison and Gleeson (2006). The effect of 2 weeks vitamin C supplementation on immunoendocrine responses to 2.5 h cycling exercise in man. *Eur J Appl Physiol*, 97(4): 454 - 461.
6. Flynn MG, Mackinnon L, Gedge V, Fahlman M, Brickman T. Influence of iron status and iron supplements on natural killer cell activity in trained women runners. *Int J Sports Med*. 2003 Apr;24(3): 217 - 22.



ПІДТРИМКА НАУКИ

Постійно задовольняти свої потреби в енергії та мікроелементах виключно за допомогою дієти.

Хоча підхід «їжа на першому місці» залишається кращою стратегією для досягнення оптимального споживання поживних речовин, деяким спортсменам може знадобитися добавка певних вітамінів та/або мінералів для задоволення своїх щоденних потреб у харчуванні та підтримки загального здоров'я та продуктивності.

Крім того, інтенсивні тренування та змагання можуть пригнічувати імунну функцію до 72 годин після тренування, збільшуючи ризик інфекцій верхніх дихальних шляхів (ІВДШ) та впливаючи на здоров'я, тренування та результативність спортсменів. Вітамін С, відомий своїми потужними антиоксидантними властивостями, часто використовується для посилення імунної функції та може відігравати певну роль у зменшенні ризику ІВДШ під час періодів інтенсивних фізичних навантажень. Він здійснює свою дію, протидіючи оксидативному стресу як у внутрішньоклітинній, так і в позаклітинній рідині, тим самим підтримуючи імунний захист. Це підкреслює потенційну цінність прийому добавок вітаміну С для збереження здоров'я спортсменів, особливо під час періодів інтенсивних тренувань або при боротьбі з інфекцією.

Дослідження показали, що низькі дози вітаміну С (0,25-1,0 г/день) можуть знизити частоту виникнення ІВДШ приблизно на 52% у населення, яке зазнає важких фізичних навантажень, включаючи марафонців, лижників та військовослужбовців.

Крім того, встановлено, що спортсмени мають підвищену потребу в певних мінералах, таких як залізо, через його ключову роль у кількох фізіологічних процесах, життєво важливих для оптимальної адаптації та продуктивності. Залізо особливо важливе для вироблення еритроцитів та транспортування кисню, оскільки залізо є основним компонентом гемоглобіну, білка в еритроцитах, відповідального за транспортування кисню з легень до м'язів та інших тканин. Крім того, залізо є невід'ємною частиною енергетичного обміну, функції м'язів та підтримки імунної системи. Тому підтримка достатнього рівня заліза має вирішальне значення для підтримки спортивної продуктивності та загального здоров'я.

Там, де потрібно підтримувати оптимальну імунну функцію та сприяти фізіологічній та гематологічній адаптації, таблетки IMMUNE забезпечують організм вітаміном С та залізом. Ці поживні речовини підвищують здатність організму боротися з інфекціями, мінімізуючи будь-які потенційні перешкоди для адаптації, пов'язаної з тренуваннями. Крім того, вітамін С відіграє вирішальну роль у покращенні засвоєння заліза, що ще більше оптимізує його ефективність.

IMMUNE

ЧОМУ ВАРТО ОБРАТИ?

Підтримка імунної функції має вирішальне значення для зниження сприйнятливості до хвороб та інфекцій, регулювання системного запалення та зміцнення загального здоров'я. Крім того, збереження нормальної фізіологічної функції сприяє оптимальній адаптації до фізичних навантажень, що сприяє покращенню продуктивності та відновленню.

Для підтримки імунної функції IMMUNE містить вітамін С, який сприяє нормальній роботі імунної системи, покращує засвоєння заліза та служить потужним антиоксидантом.

Він також містить біодоступну форму заліза, необхідну для гематологічної адаптації, енергетичного обміну та зменшення втоми.

Таким чином, шипучі таблетки IMMUNE забезпечують точну комбінацію вітаміну С та заліза для підтримки імунної функції, зберігаючи при цьому адаптацію до тренувань. Розроблені для зручності, кожна таблетка для одноразового застосування легко розчиняється для ефективного засвоєння.

КОЛИ ВИКОРИСТОВУВАТИ

- На додаток до збалансованого харчування, щодня вживайте 1 шипучу таблетку ІММУН.

ІНФОРМАЦІЯ ПРО ХАРЧОВУ ЦІННІСТЬ

Acid (Citric Acid), Acidity Regulators (Sodium Hydrogen Carbonate, Sodium Carbonate), Humectant (Sorbitol), L-Ascorbic Acid (Vitamin C), Inulin, Flavouring, Starch, Anti-Caking Agent (Tricalcium Phosphate), Colours (Beetroot Red, Riboflavin), Ferrous Sulphate (Iron).

TYPICAL VALUES	PER TABLET 4.5g	PER 100g
Energy	34kJ/8kcal	789kJ/188kcal
Protein	0.0g	0.0g
Carbohydrates	0.5g	11g
of which sugars	0.0g	0.0g
Fat	0.0g	0.0g
of which saturates	0.0g	0.0g
Fiber	0.1g	2.8g
Salt	0.94g	22g
Vitamin C	200mg (250% NRV**)	4651mg (5831% NRV)
Iron	2.5mg (18% NRV**)	58mg (414% NRV)

*Інформація про харчову цінність є лише прикладом і може змінюватися залежно від смаку.

SUPER STRENGTH OMEGA 3

Super Strength Omega 3 – це висококонцентрована м'яка желатинова капсула, розроблена на основі риб'ячого жиру, відомого своїм потенціалом для сприяння функціонуванню м'язів під час відновлення після фізичних навантажень та відігравання певної ролі у збереженні м'язової маси під час травм.

- 2000 мг концентрату риб'ячого жиру на капсулу
- Містить 1000 мг ЕПК та 400 мг ДГК на капсулу



ПІДТРИМКА НАУКИ

Омега-3 жирні кислоти є незамінними поліненасиченими жирними кислотами, зокрема, ейкозапентаєноювою кислотою (ЕПК) та докозагексаєноювою кислотою (ДГК). Ці біоактивні сполуки містяться переважно в жирних видах риби, таких як лосось та скумбрія, і повинні отримуватися через їжу або добавки, оскільки їх ендогенний синтез у людини обмежений. Незважаючи на їхню важливість, сучасні наукові дані свідчать про те, що значна частина спортсменів не дотримується рекомендованої добової норми споживання ЕПК та ДГК, що призводить до неоптимального рівня індексу Омега-3 (О3І).

Дослідження показують, що прийом добавок приблизно 2000 мг EPA та 1000 мг DHA протягом 14 днів може зменшити біль у м'язах після пошкодження м'язів, викликаного фізичними вправами, особливо після ексцентричних вправ. Цей ефект, ймовірно, пояснюється протизапальними властивостями омега-3 жирних кислот, які можуть допомогти зменшити запальну реакцію, пов'язану з пошкодженням м'язів. Крім того, було показано, що прийом вищої дози 5000 мг на день (3000 мг EPA та 2000 мг DHA) зменшує атрофію скелетних м'язів під час періодів іммобілізації кінцівок, потенційно шляхом посилення синтезу міофібрилярного білка.

Для спортсменів, які прагнуть збільшити споживання омега-3 жирних кислот для покращення відновлення після тренування або зменшення атрофії м'язів, SiS Super Strength Omega-3 пропонує оптимальну комбінацію високих доз EPA та DHA у зручному м'якому гелеподібному форматі, що забезпечує ефективний та практичний варіант добавок.

1. Anzalone et al. (2019). The omega-3 index in National Collegiate Athletic Association Division I collegiate football athletes. *Journal of Athletic Training*, 54(1): 7 - 11.
2. Jouris et al. (2011) The Effect of Omega-3 Fatty Acid Supplementation on the Inflammatory Response to eccentric strength exercise. *J Sports Sci Med*, 10(3): 432 - 438.
3. Tomczyk et al. (2023). Effects of 12 Weeks of Omega-3 Fatty Acid Supplementation in Long-Distance
4. Runners. *Med Sci Sports Exerc*, 55(2): 216 - 224.
5. Philpott et al. (2019). Applications of omega-3 polyunsaturated fatty acid supplementation for sport performance. *Research in Sports Medicine*, 27(2): 219 - 237.
6. McGlory et al. (2019). Omega-3 fatty acid supplementation attenuates skeletal muscle disuse atrophy during two weeks of unilateral leg immobilisation in healthy young women. *FASEB*, 33(3): 4586 - 4597.

SUPER STRENGTH OMEGA 3

ЧОМУ ВАРТО ОБРАТИ?

Добавки з омега-3 жирними кислотами пропонують низку потенційних переваг для спортсменів, особливо в контексті відновлення та лікування травм. Дослідження показують, що омега-3 жирні кислоти відіграють вирішальну роль у сприянні відновленню після ексцентричних вправ, що пошкоджують м'язи, зменшуючи м'язовий біль та послаблюючи пов'язану з ним запальну реакцію, що, у свою чергу, може сприяти функціонуванню м'язів. Крім того, було показано, що добавки омега-3 зменшують втрату м'язової маси під час періодів іммобілізації, таких як травми або постільний режим, сприяючи синтезу м'язового білка та зберігаючи м'язову тканину.

SiS Super Strength Omega-3 забезпечує високоефективний та зручний спосіб для спортсменів оптимізувати споживання ейкозапентаєнової кислоти (EPA) та докозагексаєнової кислоти (DHA) – двох незамінних довголанцюгових жирних кислот Омега-3.

КОЛИ ВИКОРИСТОВУВАТИ

- Для тренувань та змагань вживайте дві м'які капсули щодня.

ІНФОРМАЦІЯ ПРО ХАРЧОВУ ЦІННІСТЬ

Omega 3 Fish Oil Concentrate, Softgel (Bovine Gelatin, Firming Agent [Glycerol], Purified Water), Antioxidant (Tocopherol-Rich Extract).

Спосіб застосування: Вживайте 2 м'які капсули щодня під час їжі.

TYPICAL VALUES	PER DAILY SERVING (2 Softgels)
Omega 3 Fish Oil Concentrate	2000mg
Of which	
EPA (Eicosapentaenoic Acid)	1000mg
DHA (Docosahexaenoic acid)	400mg

*Інформація про харчову цінність є лише прикладом і може змінюватися залежно від смаку.

CREATINE

Креатиновий порошок Sis – це науково підтверджений ергогенний засіб, який, як було широко доведено, покращує фізичну працездатність, а також сприяє збільшенню м'язової маси та сили. Його ефективність підтверджена численними дослідженнями, що робить його однією з найбільш науково обґрунтованих добавок у галузі фізіології фізичних вправ.



- 100% креатин моногідрат у порошку.

1. Kreider et al. (1998). Effects of creatine supplementation on body composition, strength, and sprint performance. Med Sci Sports Exerc, 30(1): 73 - 82
2. Mujika et al. (2000). Creatine supplementation and sprint performance in soccer players. Med Sci Sports Exerc, 32(2): 518 - 525.
3. Becque et al (2000). Effects of oral creatine supplementation on muscular strength and body composition. Med Sci Sports Exerc., 32(3): 654 - 658.
4. Casey et al. (1996). Creatine ingestion favourably affects performance and muscle metabolism during maximal exercise in humans. Am J Physiol, 271, 31 - 37.
5. Harris et al. (1992). Elevation of creatine in resting and exercise muscle of normal subjects by creatine supplementation. Clin Sci, 83: 367 - 374.
6. Hultman et al. (1996). Muscle creatine loading in men. J Appl Physiol, 81, 232 - 237.
7. Cox et al. (2002). Acute creatine supplementation and performance during a field test simulating match play in elite female soccer players. Int Sport Nutr Exerc Metab, 12, 33 - 46.



ПІДТРИМКА НАУКИ

Креатин, одна з найбільш ретельно вивчених та ефективних харчових добавок, продемонструвала значні переваги для фізичної працездатності, особливо у спринті, завданнях на спритність та силових тренуваннях. Також висувається гіпотеза про його потенційне покращення у певних показниках когнітивних функцій, таких як пам'ять, швидкість обробки інформації та виконання спортивних навичок, особливо за обставин, коли мозок перебуває у стресі (тобто, недосипання та/або розмова втомі).

Під час супрамаксимальних фізичних навантажень енергія, необхідна для синтезу аденозинтрифосфату (АТФ), переважно визначається доступністю фосфокреатину (ПКр) у м'язах. Оскільки запаси ПКр виснажуються, ресинтез АТФ не може задовольнити високі вимоги таких інтенсивних фізичних навантажень, що призводить до швидкого зниження працездатності. Тому було показано, що добавки з креатином збільшують внутрішньом'язову концентрацію креатину приблизно на 20-40%, підвищуючи здатність м'язів регенерувати АТФ під час високоінтенсивних навантажень. Наприклад, протоколи навантаження креатином (20-30 г/день протягом 4-6 днів, розділені на 4-6 доз по 5 г) або підтримуюча доза 3 г/день протягом 28 днів призвели до 20% збільшення загального вмісту креатину в м'язах. Цей підвищений резерв креатину забезпечує більшу доступність ПКр як енергетичного субстрату під час фізичних навантажень.

Наукова література послідовно підтверджує, що короточасне додавання креатину моногідрату (15-20 г/день протягом 5-7 днів) покращує результативність у багаторазових спринтах та завданнях на спритність, особливо у командних видах спорту та спортсменів, що займаються силовими тренуваннями. Крім того, було показано, що хронічне додавання креатину моногідрату в поєднанні з силовими тренуваннями або тренуваннями з опором покращує адаптацію до силових тренувань, таку як збільшення сили та м'язової маси. Пізніші дослідження додатково підкреслюють переваги додавання креатину для покращення відновлення після ексцентричного пошкодження м'язів та сприяння ресинтезу м'язового глікогену в поєднанні з вживанням вуглеводів порівняно з вживанням лише вуглеводів.

Окрім добре задокументованого впливу на скелетні м'язи, нові дослідження показують, що креатин також може позитивно впливати на здоров'я кісток та функцію мозку. Ці висновки можуть мати клінічне значення для людей з ризиком прискореної втрати кісткової маси, неврологічних захворювань та травм головного мозку.

Для людей, які прагнуть оптимізувати супрамаксимальну продуктивність під час тренувань, сприяти нарощуванню м'язової маси та пришвидшити відновлення, Sis Creatine пропонує ефективну та зручну форму креатину моногідрату у порошкоподібному вигляді, що підтримує спортивні результати.

CREATINE

ЧОМУ ВАРТО ОБРАТИ?

Доведено, що прийом добавок креатину моногідрату значно збільшує запаси фосфокреатину (ПКр) у м'язах, критично важливого енергетичного субстрату, що використовується під час короткочасних високоінтенсивних фізичних навантажень. Це збільшення м'язового ПКр постійно пов'язують з покращенням продуктивності у спринті та завданнях на спритність, особливо у спортсменів, які займаються командними видами спорту та силовими заняттями. Крім того, неодноразово було доведено, що добавки креатину моногідрату в поєднанні з тренуваннями з опором або силовими тренуваннями сприяють збільшенню м'язової сили та безжирової маси.

SiS Creatine пропонує високоякісну та універсальну порошкоподібну форму креатину моногідрату для оптимізації продуктивності в супрамаксимальних фізичних навантаженнях, а також сприяє покращенню сили та м'язової маси. Порошкова форма дозволяє гнучко дозувати відповідно до індивідуальних потреб під час фаз навантаження та підтримки.

КОЛИ ВИКОРИСТОВУВАТИ

- Виходячи з наявних даних, рекомендований підхід до прийому креатину включає початкову фазу завантаження з 20 грамів креатину моногідрату на день, розділених на чотири рівні дози по 5 грамів протягом 5 днів. Після цієї фази завантаження слід продовжувати прийом підтримуючої дози 3-5 грамів на день.
- Як варіант, більш поступовий підхід може включати споживання 3-5 грамів креатину моногідрату на день протягом приблизно 30 днів для досягнення максимального насичення м'язів креатином. Після будь-якого з цих підходів для досягнення стійкого ефекту рекомендується щоденна підтримуюча доза 3-5 грамів.



ІНФОРМАЦІЯ ПРО ХАРЧОВУ ЦІННІСТЬ

Creatine Monohydrate (100%)

TYPICAL VALUES	PER SERVING 3g	PER 100g
Creatine Monohydrate	3g	100g

*Інформація про харчову цінність є лише прикладом і може змінюватися залежно від смаку.

ADVANCED MULTIVITAMIN

Розширений мультивітамінний комплекс – це науково розроблена суміш необхідних вітамінів та мінералів, розроблена для забезпечення щонайменше 100% від рекомендованої добової норми споживання (РСД) для повного спектру поживних речовин.

- Містить комплекс з 21 вітаміну та мінералу



ПІДТРИМКА НАУКИ

Вітаміни та мінерали є важливими кофакторами в низці фізіологічних процесів, які мають вирішальне значення для оптимізації спортивних результатів. Ці процеси включають накопичення та використання енергії, метаболізм білків, здоров'я кісток, транспорт кисню та імунну функцію. Однак людський організм зазвичай не здатний синтезувати ці мікронутрієнти ендогенно та покладається на зовнішні харчові джерела для задоволення своїх потреб.

З огляду на високі метаболічні потреби, пов'язані з інтенсивними тренуваннями та змаганнями, спортсмени відчувають підвищений обіг ключових мікронутрієнтів, що вимагає достатнього споживання енергії та поживних речовин для поповнення виснажених запасів. Незважаючи на це, багатьом спортсменам важко постійно задовольняти свої потреби в енергії та мікронутрієнтах лише за допомогою дієти.

Хоча підхід, що передбачає споживання поживних речовин на першому місці, є кращим методом для досягнення оптимального споживання поживних речовин, деяким спортсменам може знадобитися доповнення певними вітамінами та мінералами для задоволення їхніх потреб у харчуванні та підтримки загального здоров'я та продуктивності.

У випадках, коли потрібне збільшення споживання вітамінів та мінералів, SIS Advanced Multivitamin пропонує комплексне рішення, що містить 21 необхідний вітамін та мінерал, які разом забезпечують щонайменше 100% від рекомендованої добової норми споживання поживних речовин (NRV). Ця формула розроблена, щоб допомогти спортсменам задовольнити свої щоденні потреби в мікроелементах та сприяти оптимальному здоров'ю та продуктивності.

1. Close et al. (2022). "Food first but not always food only": recommendations for using dietary supplements in sport. *Int J Sport Nutr Exerc Metab*, 32(5): 371 - 386.
2. Larson-Meyer et al. (2018). Assessment of nutrient status in athlete and the need for supplementation. *Int J Sport Nutr Exerc Metab*, 28(2): 139 - 158.
3. Van der Beek (1991). Vitamin supplementation and physical exercise performance. *J Sports Sci*, 9: 77 - 90.
4. Brancaccio et al. (2022). The Biological Role of Vitamins in Athletes' Muscle, Heart and Microbiota. *Int. J.*
5. *Environ. Res. Public Health*, 19: 1249.
6. Heffernan et al. (2019). The role of mineral and trace element supplementation in exercise and athletic performance: a systematic review. *Nutrients*, 11(3): 696.
7. Woolf et al. (2006). B-vitamins and exercise: does exercise alter requirements? *Int J Sport Nutr Exerc Metab*, 16(5): 453 - 484.

ADVANCED MULTIVITAMIN

ЧОМУ ВАРТО ОБРАТИ?

Вітаміни та мінерали необхідні для підтримки здоров'я та фізіологічних функцій спортсменів, відіграючи ключову роль у численних біологічних процесах. Дефіцит певних вітамінів та мінералів не тільки ставить під загрозу загальний стан здоров'я спортсмена, але й може значно погіршити спортивні результати. Такі фактори, як недостатнє споживання енергії, неоптимальна якість харчування та порушення засвоєння поживних речовин, можуть сприяти недостатньому споживанню мікроелементів, а якщо вони зберігаються з часом, можуть призвести до дефіциту, що може вимагати прийому добавок. Advanced Multivitamin пропонує комплексне поєднання 21 необхідного вітаміну та мінералу, допомагаючи спортсменам задовольнити їхні щоденні потреби в мікроелементах та зменшуючи ризик дефіциту ключових вітамінів та мінералів.

КОЛИ ВИКОРИСТОВУВАТИ

- На додаток до збалансованого харчування, приймайте 1 таблетку щодня.

ІНФОРМАЦІЯ ПРО ХАРЧОВУ ЦІННІСТЬ

Bulking Agent (Microcrystalline Cellulose), Magnesium Bisglycinate, Dicalcium Phosphate, Calcium Carbonate, Vitamin C, Ferrous Bisglycinate, Glazing Agent (Hydroxypropyl Methylcellulose), Anti-Caking Agents (Magnesium Stearate, Silicon Dioxide), Niacin, Vitamin E, Selenium, Zinc Oxide, Vitamin A, Pantothenic Acid, Copper Gluconate, Vitamin K2, Vitamin D3, Vitamin B12, Vitamin B6, Vitamin B1, Folic Acid, Chromium Picolinate, Potassium Iodide, Biotin.

TYPICAL VALUES	PER SERVING (1 Tablet)
Vitamin A	800µg RE (100% NRV*)
Vitamin D3	10µg (200% NRV*)
Vitamin E	12mg α-TE (100% NRV*)
Vitamin K	75µg (100% NRV*)
Vitamin C	80mg (100% NRV*)
Niacin	16mg (100% NRV*)
Folic Acid	400µg (200% NRV*)
Vitamin B12	2.5µg (100% NRV*)
Biotin	50µg (100% NRV*)
Pantothenic Acid	6mg (100% NRV*)
Calcium	120mg (15% NRV*)
Magnesium	100mg (26.6% NRV*)
Iron	14mg (100% NRV*)
Zinc	10mg (100% NRV*)
Copper	1mg (100% NRV*)
Selenium	75µg (136.36% NRV*)
Chromium	40µg (100% NRV*)
Iodine	150µg (100% NRV*)

Спосіб застосування:
Приймати по 1 таблетці щодня під час їжі.

*Інформація про харкову цінність є лише прикладом і може змінюватися залежно від смаку.

BIOTIC COMPLEX

Біотичний комплекс – це науково розроблений висококонцентрований пробіотичний продукт з кількох штамів, призначений для підтримки здоров'я кишечника.

- 42 billion gut friendly cultures (Acidophilus & Bifidus complex), composed of:
- 15.94bn CFU Bifidobacterium lactis (BL-G101)
- 12.5bn CFU Lactobacillus acidophilus (LA-G80)
- 6.56bn CFU Bifidobacterium bifidum (BB-G90)
- 5bn CFU Lactobacillus paracasei (LPc-G110)
- 2bn CFU Lactobacillus rhamosus (Lr-G14)

На порцію



ПІДТРИМКА НАУКИ

Шлунково-кишкові (ШКТ) симптоми часто спостерігаються серед спортсменів, які беруть участь у тривалих змаганнях на витривалість, причому важкі випадки негативно впливають на результативність і, в деяких випадках, вимагають припинення змагань. Дослідження показують, що хронічне вживання багатоштаммових пробіотиків (≥ 25 мільярдів КУО) може полегшити як частоту, так і тяжкість шлунково-кишкових розладів, викликаних фізичними навантаженнями, у спортсменів на витривалість, включаючи велосипедистів та марафонців.

Окрім полегшення симптомів шлунково-кишкового тракту, було показано, що хронічне щоденне вживання пробіотиків (≥ 4 тижні) покращує вуглеводний метаболізм під час тренувань на витривалість у тренуваних велосипедистів, що є критичним фактором для оптимізації показників витривалості. Крім того, підтримка імунної функції та зниження ризику інфекцій є ключовими факторами для спортсменів на витривалість та командних спортсменів. Дані свідчать про те, що тривале вживання пробіотиків може сприяти зниженню частоти та тривалості інфекцій верхніх дихальних шляхів (ІВДШ) у елітних регбістів.

Крім того, було показано, що якість сну, що є важливим фактором для пікових спортивних результатів, адаптації до тренувань та відновлення, покращується після багатотижневого прийому пробіотиків у регбістів.

Для спортсменів, які прагнуть покращити функцію кишечника, зменшити шлунково-кишковий дистрес, викликаний фізичними вправами, покращити метаболізм вуглеводів, мінімізувати частоту та тяжкість інфекцій верхніх дихальних шляхів, а також покращити якість сну, Biotic Complex пропонує науково обґрунтовану багатоштаммову пробіотичну формулу, розроблену для вирішення цих аспектів.

1. Schreiber et al. (2021) The effect of probiotic supplementation on performance, inflammatory markers and gastro-intestinal symptoms in elite road cyclists. J Int Soc Sports Nutr, 18(1): 36.
2. Pugh et al. (2019). Four weeks of probiotic supplementation reduces GI symptoms during a marathon race. Eur J Appl Physiol, 119(7):1491 - 1501.
3. Pugh et al. (2020). Probiotic supplementation increases carbohydrate metabolism in trained male cyclists: a randomized, double-blind, placebo-controlled crossover trial. Am J Physiol Endocrinol Metab, 318(4): E504 - E513.
4. Haywood et al. (2014). Probiotic supplementation reduces the duration and incidence of infections but not severity in elite rugby union players. J. Sci. Med. Sport, 17(4): 356 - 360.
5. Harnett, J.E. et al. 2021. Probiotic supplementation elicits favourable changes in muscle soreness and sleep quality in rugby players J. Sci. Med. Sport., 24(2): 195-199.

BIOTIC COMPLEX

ЧОМУ ВАРТО ОБРАТИ?

Пробіотики – це живі мікроорганізми, які сприяють здоров'ю при споживанні в достатніх кількостях. Їх часто називають «корисними» бактеріями за їхню роль у підтримці функції кишечника.

Біотичний комплекс містить ретельно відібрані пробіотичні штами, які, як показали дослідження, підтримують функцію кишечника та полегшують шлунково-кишкові розлади, викликані фізичними вправами, які можуть перешкоджати спортивним результатам. Додатки пробіотиків також покращують метаболізм вуглеводів під час тренувань на витривалість, покращуючи їх доступність.

Крім того, пробіотики підтримують імунну функцію, зменшуючи частоту та тривалість інфекцій, що особливо корисно для спортсменів, які проходять інтенсивні тренування та змагання.

Біотичний комплекс містить 42 мільярди КУО цільової багатоштамової бактеріальної формули, спеціально розробленої для підтримки унікальних фізіологічних потреб спортсменів.

КОЛИ ВИКОРИСТОВУВАТИ

- Вживайте одну капсулу щодня.

ІНФОРМАЦІЯ ПРО ХАРЧОВУ ЦІННІСТЬ

Acidophilus & Bifidus Complex (Bifidobacterium lactis (BL-G101), Lactobacillus acidophilus (LA-G80), Bifidobacterium bifidum (BB-G90), Lactobacillus paracasei (LPc-G110), Lactobacillus rhamnosus (Lr-G14)), Bulking Agent (Microcrystalline Cellulose), Glazing Agent (Hydroxypropyl Methy|cellulose), Anti-Caking Agents (Magnesium Stearate, Silicon Dioxide).

Спосіб застосування: Приймати по 1 капсулі щодня.

TYPICAL VALUES	PER SERVING (1 Capsule)
Acidophilus & Bifidus Complex	42 billion viable cells
Composed of	
Bifidobacterium lactis (BL-G101)	15.94bn CFU*
Lactobacillus acidophilus (LA-G80)	12.5bn CFU*
Bifidobacterium bifidum (BB-G90)	6.56bn CFU*
Lactobacillus paracasei (LPc-G110)	5bn CFU*
Lactobacillus rhamnosus (Lr-G14)	2bn CFU*

*Інформація про харчову цінність є лише прикладом, і може змінюватися залежно від смаку.

BETA-ALANINE

Бета-аланін Sis — це зручна високоякісна харчова добавка, розроблена для покращення фізичної підготовки та оптимізації продуктивності під час змагань.

- Містить 3000 мг бета-аланіну на порцію (4 таблетки)



ПІДТРИМКА НАУКИ

Бета-аланін – це природна, незамінна амінокислота, яка при правильному додаванні збільшує концентрацію карнозину в скелетних м'язах, тим самим покращуючи буферну здатність м'язів. Цей ефект особливо корисний для спортсменів, які займаються високоінтенсивними видами діяльності, такими як ті, що потребують тривалих зусиль приблизно від 1 до 10 хвилин, або видами спорту, що характеризуються повторюваними періодами високоінтенсивних зусиль, такими як періодичні фізичні вправи.

Втома під час цих коротких, інтенсивних навантажень є багатофакторною, і існують вагомі докази, що підтверджують роль ацидозу скелетних м'язів, що виникає внаслідок накопичення іонів водню (H⁺), як основного фактора, що обмежує продуктивність. У відповідь на цю проблему скелетні м'язи використовують кілька внутрішньоклітинних та позаклітинних буферних механізмів для пом'якшення ацидозу, викликаного фізичними вправами. Карнозин, ключовий внутрішньоклітинний буфер, відіграє вирішальну роль у цьому процесі завдяки своєму азотвмісному імідазольному бічному ланцюзі, який зв'язується з H⁺ та уповільнює зниження pH м'язів під час високоінтенсивних фізичних навантажень.

Хронічний прийом бета-аланіну, зазвичай у щоденних дозах від 3,2 до 6,4 грама, показав підвищення рівня карнозину в скелетних м'язах до 80%.

Це збільшення концентрації карнозину пов'язане з покращенням спортивних результатів у різних спортивних контекстах. Наприклад, дослідження продемонстрували покращення спринтерських та періодичних бігових результатів у футболістів після хронічного прийому бета-аланіну в рекомендованому діапазоні доз. Крім того, пікова та середня вихідна потужність під час спринту в кінці тривалої імітації велогонки значно покращилася у людей, які приймали бета-аланін.

Для спортсменів, які прагнуть покращити тренувальну здатність та змагальні результати, Sis Beta-alanine пропонує зручний формат таблеток, що забезпечує бета-аланін для ефективного збільшення буферної здатності м'язів.

1. Van Thienen et al. (2009). Beta-alanine improves sprint performance in endurance cycling. *Med Sci Sport Ex*, 41(4): 898 - 903.
2. Saunders et al. (2012). B-alanine supplementation improves YoYo intermittent recovery test performance. *J Int Soc Sports Nutr*, 9: 1 - 5.
3. Saunders et al. (2017). B-alanine supplementation to improve exercise capacity and performance: a systematic review and meta-analysis. *Br J Sports Med*, 51(8): 658 - 669.
4. Saunders et al. (2017). Twenty-four weeks of B-alanine supplementation on carnosine content, related genes, and exercise. *Med Sci Sports Exerc*, 49(5): 896 - 906.
5. Hobson et al. (2012). Effects of β -alanine supplementation on exercise performance: a meta-analysis. *Amino Acids*, 43(1): 25 - 37.

BETA-ALANINE

ЧОМУ ВАРТО ОБРАТИ?

Бета-аланін відіграє вирішальну роль у підвищенні концентрації карнозину в м'язах, що, у свою чергу, збільшує буферну здатність м'язів, що призводить до покращення продуктивності як під час періодичних, так і спринтерських навантажень.

SiS Beta-Alanine пропонує зручний формат таблеток, що дозволяє гнучко дозувати відповідно до індивідуальних потреб під час фаз завантаження та підтримки.

SiS Beta-Alanine особливо корисний для спортсменів, які займаються видами спорту, що вимагають повторних високоінтенсивних навантажень, такими як періодичні види спорту, а також для тих, хто займається повторними спринтерськими та силовими вправами.

КОЛИ ВИКОРИСТОВУВАТИ

- Виходячи з наявних даних, рекомендований підхід до прийому добавок бета-аланіну включає початкову фазу завантаження з 4-6 г бета-аланіну на день, розділену на чотири прийоми (2 таблетки на порцію) протягом максимум чотирьох тижнів. Після цієї фази завантаження пацієнти повинні продовжувати приймати підтримуючу дозу 3 г на день, розділену на два прийоми (2 таблетки на порцію).

ІНФОРМАЦІЯ ПРО ХАРЧОВУ ЦІННІСТЬ

Beta-Alanine, Glazing Agent (Hydroxypropyl Methylcellulose), Anti-Caking Agents (Magnesium Stearate, Silicon Dioxide).

Спосіб застосування: Приймати 4 таблетки щодня.

TYPICAL VALUES	PER SERVING (4 tablets)
Beta-Alanine	3g

*Інформація про харчову цінність є лише прикладом, і може змінюватися залежно від смаку.

REST & RECOVER

Rest & Recover – це науково розроблена добавка для підтримки сну в нічний час, призначена для покращення кількості та якості сну. Її точна формула сприяє відновленню м'язів, зменшуючи пошкодження та біль, одночасно прискорюючи відновлення м'язової функції, оптимізуючи загальне відновлення та працездатність.

- Магній (150 мг)
- L-гліцин (1500 мг)
- CherryPURE® (110 мг)
- L-триптофан (220мг)
- L-теанін (100 мг)



На порцію (4
капсули)

1. Yamadera, et al.(2007). Glycine ingestion improves subjective sleep quality in human volunteers, correlating with polysomnographic changes. Sleep Biol Rhythms, 5, pp. 126-131.
2. Arab et al. (2023). The role of magnesium in sleep health: a systematic review of available literature. Biol. Trace Elem. Res, 201(1), pp.121-128.
3. Howatson et al., (2012). Effect of tart cherry juice (Prunus cerasus) on melatonin levels and enhanced sleep quality. Eur. J. Nutr, 51, pp.909-916.
4. Sutanto et al.(2022). The impact of tryptophan supplementation on sleep quality: a systematic review, meta-analysis, and meta-regression. Nutr. Rev, 80(2), pp.306-316.
5. Hidese et al. (2019). Effects of L-Theanine Administration on Stress-Related Symptoms and Cognitive Functions in Healthy Adults: A Randomized Controlled Trial. Nutrients. 3;11(10):2362
6. Langan-Evans et al. (2022). Nutritional Modulation of Sleep Latency, Duration, and Efficiency: A Randomized, Repeated-Measures, Double-Blind Deception Study; Med Sci Spo Exe, 55(2): 289-300.
7. Silber et al. (2010). Effects of tryptophan loading on human cognition, mood, and sleep. Neurosci Biobehav Rev, 34(3): 387 - 407.
8. Losso et al. (2018). Pilot study of the tart cherry juice for the treatment of insomnia and investigation of mechanisms, Am J Ther, 25(2): 194 - 201.
9. Bannai et al. (2012). New therapeutic strategy for amino acid medicine: glycine improves the quality of sleep. J Pharmacol Sci, 118(2): 145 - 148.
10. Held et al. (2002). Oral magnesium supplementation reverses age-related neuroendocrine and sleep EEG changes in humans. Pharmacopsychiatry, 35(4): 135 - 143.
11. Rao et al. (2015). In search of a safe natural sleep aid. J Am Coll Nutr, 34(5): 436 - 447.

ПІДТРИМКА НАУКИ

Спортсмени та персонал підтримки спортсменів постійно визнають сон однією з найважливіших стратегій відновлення для оптимізації продуктивності. Цей зростаючий акцент, ймовірно, пов'язаний зі зростанням усвідомлення негативних наслідків недосипання, які включають зниження спортивної продуктивності, порушення когнітивних функцій, ослаблення імунної відповіді та порушення настрою. Незважаючи на це розуміння, спортсмени як у видах спорту на витривалість, так і в командних видах спорту часто повідомляють про недостатню тривалість сну, а також про збільшення латентності засинання, особливо під час тренувань або змагань пізно ввечері. Крім того, якість сну часто погіршується під час періодів частих або далеких поїздок, таких як тренувальні табори та змагання. Інші фактори, пов'язані зі спортом, включаючи високі обсяги тренувань, незнайоме середовище для сну, ранкові заняття та передзмагальна тривога, ще більше ускладнюють досягнення повноцінного сну. Враховуючи важливу роль, яку сон відіграє у підтримці пікової продуктивності під час змагань, а також в адаптації до вимогливих тренувальних стимулів та відновленні від них, впровадження стратегій для збереження та покращення якості сну як під час тренувань, так і під час змагань є критично важливим для спортсменів.

Модуляція сну за допомогою поживних речовин останнім часом стала предметом популярних наукових досліджень. Численні дослідження вивчали різні харчові інгредієнти з нібито покращуючим снодійним ефектом, такі як триптофан, вишні, гліцин, магній та L-теанін. Ці дослідження виявили кілька регуляторних механізмів, що впливають на цикл сну/неспанья, зокрема з точки зору регуляції циркадного ритму. Крім того, дослідження, що поєднують ці інгредієнти в комплексну харчову суміш, показали багатообіцяючі результати. Наприклад, було виявлено, що комбінація триптофану, гліцину, магнію, екстракту вишні та L-теаніну зменшує латентність засинання в середньому на 25 хвилин, збільшує загальний час сну на 22 хвилини та підвищує ефективність сну на 2,4%, а також зменшує суб'єктивну ранкову сонливість.

Відповідно до цих наукових даних, Rest & Recover містить нову суміш біоактивних інгредієнтів, багатих на поліфеноли та мелатонін, включаючи CherryPURE®, L-гліцин, L-триптофан, L-теанін та магній, для забезпечення сну та відновлення. Ця формула підтримує процес відновлення, покращуючи якість сну, сприяючи оптимальній підготовці та полегшуючи відновлення як під час інтенсивних тренувань, так і під час змагань.



REST & RECOVER

ЧОМУ ВИБРАТИ?

Сон і харчування є невід'ємними компонентами стратегій відновлення, необхідними для оптимізації спортивних результатів та загального самопочуття. Адекватний сон – це критично важливий фізіологічний процес, який дозволяє спортсменам відновлюватися та адаптуватися до розумових та фізичних вимог інтенсивних тренувань. Однак досягнення достатньої тривалості та якості сну залишається значним викликом для елітних спортсменів. Щоб пом'якшити ці проблеми, Rest & Recover пропонує дуже зручну та біодоступну формулу у форматі капсул, що містить низку біоактивних сполук, науково визнаних за їхню користь для сприяння сну та відновлення м'язів.

КОЛИ ВИКОРИСТОВУВАТИ

- Приймати 4 капсули щодня за 30 хвилин до сну.

ІНФОРМАЦІЯ ПРО ХАРЧОВУ ЦІННІСТЬ

L-Glycine, Magnesium Bisglycinate, Anti-Caking Agents (Microcrystalline Cellulose Magnesium Stearate, Silicon Dioxide), Glazing Agent (Hydroxypropyl Methylcellulose), L-Tryptophan, CherryPURE® Tart Cherry (Prunus cerasus), L-Theanine (Camellia sinensis).

Спосіб застосування: Вживайте 4 капсули щодня. Для досягнення найкращих результатів приймайте за 30 хвилин до сну.

TYPICAL VALUES	PER SERVING (4 Capsules)
Magnesium	150mg (40% NRV*)
Glycine	1500mg
L-Tryptophan	220mg
CherryPURE Tart Cherry	110mg
L-Theanine	100mg

*Інформація про харчову цінність є лише прикладом, і може змінюватися залежно від смаку.

ELITE RANGE

Елітні спортсмени часто мають потреби в харчуванні, які перевищують стандартні діапазони, що пропонуються звичайними продуктами спортивного харчування. Лінійка ELITE пропонує практичні рішення, що базуються на доказах, спеціально розроблені та сформульовані для підтримки пікової продуктивності, прискореного відновлення та загального здоров'я. Ці формули базуються на передових знаннях професіоналів, які працюють на передовій елітного спорту.

Ключові наукові характеристики лінійки ELITE:

- ✓ Зручні, цілеспрямовані рішення для заправки для підвищення витривалості та підтримки високоінтенсивних результатів.
- ✓ Науково оптимізовані продукти для сприяння ефективному відновленню після тренування та пришвидшення відновлення м'язової функції.
- ✓ Формули, розроблені для підтримки імунної функції та підтримки оптимального здоров'я за вимог елітних тренувань та змагань.



GO NITRATES

GO Nitrate shot науково розроблений для забезпечення оптимальної дози нітратів, що підтримує ключові аспекти фізичної активності, включаючи тривалу витривалість та високу інтенсивність.

- Містить 500 мг нітратів на дозу
- Виготовлено з концентрату
бурякового соку та екстракту листя
амаранту



1. Lansley et al. (2011). Acute Dietary Nitrate Supplementation Improves Cycling Time Trial Performance. Med Sci Sports Exerc 43(6): 1125 - 1131.
2. Cermak et al. (2012). Nitrate Supplementation's Improvement of 10-km Time-Trial Performance in Trained Cyclists. Int J Sport Nutr Exerc Metab, 22(1): 64 - 71.
3. Wylie et al. (2013). Dietary nitrate supplementation improves team sport-specific intense intermittent exercise performance. Eur J Appl Physiol, 113(7): 1673 - 1684.
4. Bailey et al. (2009). Dietary nitrate supplementation reduce the O2 cost of low-intensity exercise and enhances tolerance to high-intensity exercise in humans. J Appl Physiol, 107(4): 1144 - 1155
5. Rowland et al. (2022). Dietary nitrate supplementation enhances performance and speeds muscle deoxyhaemoglobin kinetics during an end-sprint after prolonged moderate-intensity exercise. Antioxidants, 12(1): 25.



ПІДТРИМКА НАУКИ

Доведено, що добавки нітратів з їжею підвищують концентрацію нітратів та нітритів у плазмі, а також концентрацію нітратів у скелетних м'язах дозозалежним чином. Хоча нітрати та нітрити ендогенно виробляються як побічні продукти синтезу оксиду азоту (NO), опосередкованого синтазою оксиду азоту (NOS), екзогенні джерела, насамперед споживання їжі, можуть збільшувати резервуари нітратів та нітритів в організмі. Таке екзогенне додавання може сприяти виробленню NO за умов, коли активність NOS порушена або коли доступність кисню в тканинах обмежена. Після вживання нітратів з їжею концентрація нітратів у плазмі досягає піку протягом 1-2 годин, тоді як рівень нітритів у плазмі досягає свого максимуму протягом 2-3 годин, причому обидва показники повертаються до вихідного рівня приблизно через 24 години після вживання.

Повідомлялося, що гострий або щоденний прийом нітратів у дозах, що перевищують 370 мг (>6 ммоль), знижує споживання кисню при фіксованій субмаксимальній вихідній потужності приблизно на 3-5%, що свідчить про покращення ефективності скелетних м'язів. Відповідно до цього, численні дослідження показали, що харчові добавки з нітратами можуть покращити результати тренувань на витривалість за певних умов.

Крім того, нові дослідження показують, що добавки нітратів можуть бути корисними у видах спорту з високою потужністю та спринтом. Шлях нітрат-нітрит-NO особливо ефективний в гіпоксичних та кислих умовах, що характерні для високоінтенсивних вправ, що залежать від анаеробного гліколізу. Низька доступність кисню навколо м'язових волокон II типу (швидкоскарачуваних) може посилити відновлення нітритів до NO, тим самим покращуючи скоротливу функцію м'язів та місцевий кровотік. Спортсмени, які займаються спринтом, велоспортом на треку, ковзанярським спортом та командними видами спорту, такими як баскетбол, футбол та регбі, які потребують високої частки залучення волокон II типу, можуть отримати особливу користь від добавок нітратів.

Нещодавні дослідження показують, що нітрати можуть покращувати скоротливість скелетних м'язів, вихідну потужність та продуктивність як в одиночних, так і в багаторазових спринтерських зусиллях. Ці результати узгоджуються з доказами, що вказують на те, що добавки нітратів можуть посилити вироблення сили на ранній фазі скорочення м'язів та покращити швидкість і потужність м'язів під час максимального навантаження. Такий вплив може бути особливо корисним у високоінтенсивних видах спорту, де швидке прискорення є критично важливим, що потенційно дозволяє спортсменам ефективніше досягати пікової швидкості та покращувати загальну продуктивність, навіть на елітних рівнях. Основні механізми можуть включати нітратно-опосередковану модуляцію обробки кальцію та чутливості м'язів, які відіграють вирішальну роль у зв'язку збудження та скорочення.

З огляду на важливість оптимізації спортивних результатів, цілеспрямовані стратегії добавок нітратів, такі як ті, що пропонуються GO Nitrate Shots, пропонують науково обґрунтований підхід до покращення спортивних результатів та фізіологічної ефективності.

GO NITRATES

ЧОМУ ВАРТО ОБРАТИ?

Ефективність фізичних навантажень, особливо під час субмаксимальних навантажень, була визначена як ключовий фізіологічний фактор, що визначає витривалість. Запропоновано добавки нітратів як потенційну стратегію для зниження витрат кисню під час субмаксимальних навантажень, тим самим покращуючи ефективність та витривалість. GO Nitrate Shot забезпечує висококонцентроване та зручне джерело харчових нітратів, що робить його придатним як для гострого, так і для хронічного навантаження нітратами до та/або під час фізичних навантажень.

Окрім впливу на субмаксимальну ефективність тренувань, прийом нітратів також пов'язаний з ергогенними перевагами під час високоінтенсивних тренувань. Вважається, що ці переваги опосередковуються посиленою скоротливою функцією м'язів, що може сприяти покращенню вихідної потужності, спринтерських результатів та здатності до періодичного бігу в командних видах спорту. Крім того, було показано, що нітрати підтримують результативність у велоспорті на час та інших видах діяльності, що базуються на витривалості.

GO Nitrate Shot забезпечує ефективну дозу нітратів, підтримуючи як короточасні, так і довготривалі тренування, а також результативність у діапазоні інтенсивності, від субмаксимального до максимального навантаження.

КОЛИ ВИКОРИСТОВУВАТИ

- Щоб оптимізувати ергогенний вплив нітратів на результати тренувань, застосовуйте комбіновану стратегію дозування навантаження та гострого періоду. Це включає вживання двох ін'єкцій GO Nitrate на день як частину фази навантаження протягом 3-7 днів до змагань. Крім того, прийміть одну гостру дозу GO Nitrate Shot за 2-3 години до заходу, щоб максимізувати біодоступність та покращити результати.
- Для тривалих змагань на витривалість вживання додаткової GO Nitrate Shot під час тренування може допомогти підтримувати підвищену концентрацію нітритів у плазмі, тим самим продовжуючи пов'язані з цим фізіологічні переваги.



ІНФОРМАЦІЯ ПРО ХАРЧОВУ ЦІННІСТЬ

Water, Beetroot Juice Concentrate (Beta Vulgaris Root), Amaranthus Leaf Extract 50:1 (Amaranthus Tricolor L.), Acidity Regulators (Malic Acid, Citric Acid), Flavouring, Preservative (Potassium Sorbate), Stabiliser (Xanthan Gum), Sweeteners (Sucralose, Steviol Glycosides from Stevia).

TYPICAL VALUES	PER SERVING 60ml	%NRV
Beetroot Juice Concentrate (0.7% Nitrates)	17g	N/A
Amaranthus Leaf Extract (9% Nitrates)	4300mg	N/A

*Інформація про харчову цінність є лише прикладом, і може змінюватися залежно від смаку.

VITAMIN D3

Вітамін D3 – це незамінний вітамін, який забезпечує підтримку кісток, м'язів та імунної системи.

- Містить 1000 МО на таблетку



ПІДТРИМКА НАУКИ

Вітамін D – це ліпофільний прогормон, який синтезується ендогенно під впливом сонячного ультрафіолетового випромінювання B (UVB). Його також можна отримати в обмежених кількостях з їжі. Вітамін D відіграє вирішальну роль у гомеостазі кальцію та мінералізації кісток, а дослідження вказують на підвищений ризик стресових переломів у спортсменів з недостатнім рівнем 25-гідроксिवітаміну D [25(OH)D] у сироватці крові (<50 нмоль/л).

Нові дані також підкреслюють важливість вітаміну D для функції скелетних м'язів. Дослідження показали, що підвищення концентрації 25(OH)D у сироватці крові від недостатності (<50 нмоль/л) до оптимального рівня (>75 нмоль/л) шляхом прийому добавок вітаміну D3 (5000 ЛМО/день протягом 8 тижнів) покращує результати у спринті та стрибках.

Крім того, було показано, що добавки вітаміну D3 сприяють відновленню та регенерації м'язів після пошкодження м'язів, викликаного фізичними вправами, у людей з недостатнім рівнем 25(OH)D у сироватці крові.

Окрім користі для опорно-рухового апарату, вітамін D визнаний за свою роль у модуляції вродженої імунної функції. Кілька досліджень виявили кореляцію між недостатньою концентрацією 25(OH)D у сироватці крові та підвищеною частотою інфекцій верхніх дихальних шляхів (ІВДШ) у спортсменів. Оптимізація рівнів 25(OH)D у сироватці крові (>75 нмоль/л) пов'язана зі зниженням як частоти, так і тяжкості ІВДШ.

Для людей, яким потрібне підвищення рівня 25(OH)D у сироватці крові для підтримки здоров'я кісток, функції м'язів та імунної стійкості, SiS Vitamin D3 забезпечує цілеспрямовану та ефективну стратегію прийому добавок для досягнення оптимальних фізіологічних переваг.

1. Close et al (2013). Assessment of vitamin D concentration in non-supplemented professional athletes and healthy adults during the winter months in the UK: implications for skeletal muscle function. J Sports Sci, 31(4): 344 - 353.
2. Owens et al. (2015). A systems-based investigation into vitamin D and skeletal muscle repair, regeneration, and hypertrophy. Am J Physiol Endocrinol Metab, 309(12), 1019 - 1031.
3. Morton et al. (2012). Seasonal variation in vitamin D status in professional soccer players of the English Premier League. Appl Physiol Nutr Metab, 37(4): 798 - 802.
4. Close et al. (2013) The effects of vitamin D(3) supplementation on serum total 25[OH]D concentration and physical performance: a randomised dose-response study. Br J Sports Med, 47(11): 692 - 696.
5. Owens et al. (2017). Efficacy of high-dose vitamin D supplements for elite athletes. Med Sci Sports Exerc, 49(2): 349 - 356.

VITAMIN D3

ЧОМУ ВАРТО ОБРАТИ?

Дефіцит певних вітамінів не лише погіршує загальний стан здоров'я спортсмена, але й може значно погіршити спортивні результати. Дефіцит вітаміну D, зокрема, поширений серед спортсменів у зимові місяці, оскільки основним джерелом синтезу вітаміну D3 є шкіра під впливом сонячного світла.

Вітамін D відіграє вирішальну роль у підтримці фізіологічних функцій, а його недостатній рівень пов'язаний з порушенням відновлення м'язів, підвищеною схильністю до інфекцій верхніх дихальних шляхів та порушенням регуляції функції імунної системи, що може негативно вплинути на спортивні результати.

SiS Вітамін D3 забезпечує науково розроблену дозу вітаміну D3, призначену для підтримки здоров'я кісток, функції м'язів та імунної стійкості. Його можна використовувати як підтримуючу добавку або коригувати за потреби для оптимізації рівня вітаміну D у спортсменів.

КОЛИ ВИКОРИСТОВУВАТИ

- Приймайте одну або більше таблеток щодня залежно від індивідуальних потреб, що визначаються загальним рівнем 25(OH)D у сироватці крові, впливом сонячного світла та споживанням вітаміну D з їжею.

ІНФОРМАЦІЯ ПРО ХАРЧОВУ ЦІННІСТЬ

Bulking Agents (Microcrystalline Cellulose, Dicalcium Phosphate), Vitamin D3, Anti-Caking Agents (Magnesium Stearate, Silicon Dioxide).

Спосіб застосування: Приймати по 1 таблетці щодня під час їжі.

TYPICAL VALUES	PER SERVING (1 Tablet)
Vitamin D3	25µg (500% NRV)

*Інформація про харчову цінність є лише прикладом, і може змінюватися залежно від смаку.

MALTODEXTRIN

100% порошок мальтодекстрину забезпечує легкозасвоюваний вуглевод, який можна вживати до або після тренування для сприяння накопиченню та ресинтезу глікогену в м'язах відповідно.

- 100% неароматизований порошок мальтодекстрину
- Розроблений для універсальності, цей продукт можна змішувати в різних концентраціях відповідно до ваших потреб у продуктивності та відновленні



ПІДТРИМКА НАУКИ

Виснаження запасів глікогену як у м'язах, так і в печінці під час фізичних навантажень є однією з основних причин втоми під час тривалих фізичних навантажень середньої та високої інтенсивності. Залежно від інтенсивності фізичних навантажень, виснаження запасів глікогену в м'язових волокнах 1-го та 2-го типу може відбутися протягом 1-2 годин після тренування.

З цих причин важливо починати тренування з необхідним запасом глікогену в організмі, який потрібен для підтримки бажаної інтенсивності тренувань. Щоб «запаситися паливом для необхідної роботи», спортсмени повинні коригувати своє щоденне споживання вуглеводів день за днем і з кожного прийому їжі на інший, щоб забезпечити достатній запас глікогену для майбутнього тренування або змагань. У видах спорту на витривалість неоптимальне запасання глікогену перед тренуванням призведе до більш раннього початку втоми та проявиться у зниженні вихідної потужності або швидкості. У командних видах спорту неоптимальні запаси глікогену можуть зменшити загальну пройдену відстань, здатність до повторних спринтів, а також погіршити здатність виконувати технічні навички.

Таким чином, мальтодекстрин SiS забезпечує дуже практичне та універсальне рішення для поповнення запасів глікогену в м'язах та його ресинтезу до та після тренування.

1. Impey et al. (2016). Fuel for the work required: a practical approach to amalgamating train-low paradigms for endurance athletes. *Physiol Rep*, 4(10): e12803.
2. Fell et al. (2021). Carbohydrate improves exercise capacity but does not affect subcellular lipid droplet morphology, AMPK and p53 signalling in human skeletal muscle. *J Physiol*, 599(11): 2823 - 2849.
3. Hearn et al. (2020). Graded reductions in pre-exercise glycogen concentration do not augment exercise-induced nuclear AMPK and PGC-1 α protein content in human muscle. *Exp Physiol*, 105(11): 1882 - 1894.
4. Hawley et al. (1997). Carbohydrate-loading and exercise performance. An update. *Sports Med*, 24(2): 73-81.
5. Atkinson et al. (2011). Pre-race dietary carbohydrate intake can independently influence sub-elite marathon running performance. *Int J Sports Med*. 32(8): 611-7.
6. Souglis et al. (2013). The effect of high vs. low carbohydrate diets on distances covered in soccer. *J Strength Cond Res*. 27(8): 2235-47.
7. Karlsson et al. (1971). Diet, muscle glycogen, and endurance performance. *J Appl Physiol*, 31: 203-206
8. Williams et al. (1992). The effect of a high carbohydrate diet on running performance during a 30-km treadmill time trial. *Eur J Appl Physiol*, 65: 18 - 24.

MALTODEXTRIN

ЧОМУ ВАРТО ОБРАТИ?

Початок тренувань з оптимальними запасами глікогену в печінці та м'язах є однією з найважливіших цілей харчування для спортсменів як у видах спорту на витривалість, так і в командних видах спорту. У разі неоптимального споживання вуглеводів спортсмени можуть розпочати тренування та змагання зі зниженими запасами глікогену, тоді як такі умови недостатнього харчування можуть призвести до більш раннього настання втоми та зниження фізичної та технічної продуктивності.

Добова потреба спортсмена у вуглеводах зазвичай коливається від 3 до 12 г/кг маси тіла залежно від щоденного тренувального навантаження та графіка майбутніх змагань.

Враховуючи, що не завжди можливо досягти таких цілей щодо поповнення запасів лише за допомогою їжі, SiS Maltodextrin забезпечує дуже зручну та швидкозасвоювану форму вуглеводів, яку спортсмени можуть використовувати як частину своєї стратегії вуглеводного навантаження, перед тренуванням або під час відновлення після тренування.

КОЛИ ВИКОРИСТОВУВАТИ

- Залежно від конкретних вимог вашого майбутнього тренувального та змагального графіка, SiS Maltodextrin забезпечує універсальне джерело вуглеводів для підтримки оптимальних стратегій паливу. Його нейтральний смак дозволяє легко додавати його до існуючих напоїв, сприяючи збільшенню щоденного споживання вуглеводів без зміни смаку чи текстури.
- Оскільки продукт складається виключно зі 100% мальтодекстрину без додаткових інгредієнтів, кожную порцію можна точно скоригувати для забезпечення бажаного споживання вуглеводів. Це робить його високоефективним варіантом для вуглеводного навантаження перед тренуванням, постачання енергії під час тренування та поповнення глікогену після тренування.
- Для спортсменів командних видів спорту SiS Maltodextrin особливо корисний як частина стратегій паливу в перший день матчу, пропонуючи зручний та ефективний спосіб оптимізації доступності вуглеводів для досягнення продуктивності.

ІНФОРМАЦІЯ ПРО ХАРЧОВУ ЦІННІСТЬ

100% мальтодекстрин

TYPICAL VALUES	PER SERVING 40g	PER 100g
Energy	632kJ/149kcal	1581kJ/372kcal
Carbohydrates	37g	93g
of which sugars	0.0g	0.0g
Fat	0.0g	0.0g
of which saturates	0.0g	0.0g
Protein	0.0g	0.0g
Salt	0.0g	0.0g

*Інформація про харчову цінність є лише прикладом, і може змінюватися залежно від смаку.

PERFORMANCE CLEAR ISOLATE

Performance Clear Isolate – це прозора формула ізоляту сироватки для задоволення щоденної потреби в білку та адаптації до тренувань після тренування. На відміну від традиційних формул на основі сироватки, прозора сироватка забезпечує прозорий, освіжаючий та сокоподібний формат, який дуже приємний на смак після тренування.

Доступний у 2 смаках: апельсин, полуниця та лайм

- 20 г прозорого ізоляту сироваткового протеїну
- Низький вміст цукру та < 2,5 вуглеводів



ПІДТРИМКА НАУКИ

Повторюваний стрес від щоденних фізичних навантажень збільшує щоденне споживання білка спортсменом на витривалість щонайменше до 1,8 г/кг маси тіла на день, а потім збільшується до 2-2,5 г/кг у періоди цільової втрати ваги, спрямованої на підтримку м'язової маси, але зменшення жирової маси. Окрім компенсації окислення амінокислот, яке відбувається під час фізичних навантажень, білок також необхідний для забезпечення амінокислотами, необхідними для стимулювання синтезу білка в організмі та м'язах, тим самим сприяючи адаптивним процесам ремоделювання, що відбуваються у відповідь на силу, витривалість та одночасні тренування. Як повноцінний білок (тобто містить повний профіль незамінних амінокислот), сироватковий білок є швидкозасвоюваним і високофункціональним білком, який може доповнювати раціон спортсмена для досягнення таких щоденних потреб у білку.

Споживання білка особливо важливе під час основних прийомів їжі (особливо під час сніданку після пробудження після нічного голодування), під час відновлення після фізичних навантажень та перед сном. Щодо останнього, було показано, що споживання сироваткового протеїну перед сном стимулює синтез міофібрилярного та мітохондріального білка після фізичних навантажень на витривалість у період нічного відновлення.

1. Witard O.C. et al. (2014). Myofibrillar muscle protein synthesis rates subsequent to a meal in response to increasing doses of whey protein at rest and after resistance exercise. *Am J Clin Nutr*, 99(1): 86 - 95.
2. Williamson et al. (2023). Protein Requirements Are Increased in Endurance-Trained Athletes but Similar between Females and Males during Postexercise Recovery. *Med Sci Sport Exerc*, 55(10): 1866 - 1875.
3. Churchward-Venne et al. (2011). Myofibrillar and Mitochondrial Protein Synthesis Rates Do Not Differ in Young Men Following the Ingestion of Carbohydrate with Whey, Soy, or Leucine-Enriched Soy Protein after Concurrent Resistance- and Endurance-Type Exercise. *J Nutr*, 149(2): 210 - 220.
4. Churchward-Venne et al. (2020). Dose-response effects of dietary protein on muscle protein synthesis during recovery from endurance exercise in young men: a double-blind randomized trial. *Am J Clin Nutr*, 112(2): 303 - 317.
5. Trommelen et al. (2023). Pre-sleep Protein Ingestion Increases Mitochondrial Protein Synthesis Rates During Overnight Recovery from Endurance Exercise: A Randomized Controlled Trial. *Sports Med*, 53(7): 1445- 1455.
6. Rowlands et al. (2015). Protein-leucine fed dose effects on muscle protein synthesis after endurance exercise. *Med. Sci. Sports Exerc*, 47: 547 - 555.

PERFORMANCE CLEAR ISOLATE

ЧОМУ ВАРТО ОБРАТИ?

Фундаментальною метою періоду відновлення є постачання незамінних амінокислот для стимуляції синтезу м'язового білка та відновлення м'язів. У випадках, коли вуглеводи не потрібні, Performance Clear Isolate забезпечує низьковуглеводне рішення після тренування для підтримки гострого ремоделювання м'язів. Performance Clear Isolate також пропонує зручний варіант збільшення щоденного споживання білка.

КОЛИ ВИКОРИСТОВУВАТИ

- Під час відновлення після фізичних навантажень помірної інтенсивності (тривалістю <60 хвилин) додайте одну мірну ложку до 350-500 мл води та споживайте протягом 30 хвилин після тренування. Залиште настоятися на 1 хвилину перед вживанням.
- Якщо потрібно 30 або 40 г білка, збільште розмір порції до 1,5 або 2 мірних ложок відповідно.
- Також можна вживати під час або між прийомами їжі для підтримки щоденного споживання білка.

ІНФОРМАЦІЯ ПРО ХАРЧОВУ ЦІННІСТЬ

Whey Protein Hydrolsate (Milk) (91%), Flavourings, Acids (Citric Acid, Phosphoric Acid), Sweetener (Sucralose), Colour (Beetroot Red), Sodium Chloride, Anti-Foaming Agent (Silicon Dioxide).

TYPICAL VALUES	PER SERVING 25g	PER 100g
Energy	467kJ/87kcal	1469kJ/346kcal
Carbohydrates	1.9g	7.7g
of which sugars	0.3g	1.2g
Fat	0.1g	0.5g
of which saturates	0.0g	0.2g
Protein	19g	77g
Salt	0.04g	0.18g

*Інформація про харчову цінність є лише прикладом, і може змінюватися залежно від смаку.

MONTMORENCY TART CHERRY POWDER

Вишневий порошок Montmorency Tart розроблений як універсальний засіб для відновлення, що зменшує пошкодження м'язів, зменшує біль у м'язах та сприяє відновленню м'язової функції.

- 80-90% чистий пиріг Монморенсі
Вишневий порошок, природним чином багатий на антоціани, флавоноїди та мелатонін.
- 10-20% мальтодекстрину



1. Howatson et al. (2010). Influence of tart cherry juice on indices of recovery following marathon running. Scan J Med Sci Sports, 20(6): 843-852.
2. Howatson et al. (2012). Effect of tart cherry juice (Prunus cerasus) on melatonin levels and enhanced sleep quality. Eur J Nutr, 51(8): 909 - 916.
3. Wangdi et al. (2022). Tart cherry supplement enhances skeletal muscle glutathione peroxidase expression and functional recovery after muscle damage. Med Sci Sports Exerc, 54(4): 609 - 621
4. Bell et al. (2016). The Effects of Montmorency Tart Cherry Concentrate Supplementation on Recovery Following Prolonged, Intermittent Exercise. Nutrients, 8(7), 41.
5. Chung et al. (2022). Effects of short-term intake of Montmorency tart cherry juice on sleep quality after intermittent exercise in elite female field hockey players: a randomized controlled trial; Int J Environ Res Public Health, 19(16): 10272.



ПІДТРИМКА НАУКИ

Вимоги тривалих та інтенсивних фізичних навантажень можуть спричинити значне пошкодження м'язів, опосередковане механічним стресом, метаболічним стресом та утворенням вільних радикалів. Вторинне пошкодження м'язів, що супроводжує запальні процеси після тренування, також може посилити ступінь пошкодження м'язів, збільшити біль у м'язах та погіршити їх функцію. Таким чином, здатність виробляти силу та підтримувати звичну інтенсивність тренувань може бути порушена протягом кількох днів після тренування. Така часова закономірність пошкодження та відновлення м'язів може тривати щонайменше 3-5 днів після тренування та має очевидні наслідки як для спортсменів на витривалість, так і для командних видів спорту з точки зору їхньої здатності до відновлення після змагань та інтенсивних тренувальних навантажень.

Кисло-солодкі вишні природно багаті на біоактивні сполуки, включаючи антоціани, флавоноїди та мелатонін, роль яких у сприянні відновленню м'язів після тренування була ретельно вивчена. Наукові дослідження показали, що добавки кисло-солодкої вишні можуть покращити відновлення м'язової функції після силових вправ, а також після занять витривалістю та командними видами спорту. Ці переваги в першу чергу пояснюються протизапальними та антиоксидантними властивостями фітонутрієнтів, отриманих з кисло-солодкої вишні, які пом'якшують запалення та окислювальний стрес, викликані фізичними вправами, зменшуючи утворення активних форм кисню та азоту.

Метааналізи, що досліджують ефективність добавок кислої вишні, показують, що вона може зменшити втрату сили та потужності, зменшити тяжкість м'язового болю із затримкою початку (DOMS) та зменшити рівень запальних біомаркерів, таких як С-реактивний білок (CRP) та інтерлейкін-6 (IL-6). Однак дані свідчать про те, що добавки кислої вишні є найефективнішими для підтримки відновлення після фізичних навантажень, що характеризуються високим метаболічним навантаженням.

Окрім впливу на відновлення м'язів, вживання вишневого соку пов'язують із покращенням якості сну, оскільки було виявлено, що він значно підвищує рівень мелатоніну у здорових дорослих, що призводить до покращення загальної тривалості сну, часу, проведеного в ліжку, та загальної ефективності сну порівняно з плацебо.

В результаті, порошок вишневого соку Montmorency служить ключовим компонентом у комплексних стратегіях відновлення, підтримуючи оптимальне фізіологічне відновлення після змагань або під час періодів інтенсивних тренувань.

MONTMORENCY TART CHERRY POWDER

ЧОМУ ВАРТО ОБРАТИ?

Окрім відновлення запасів глікогену в організмі та стимуляції синтезу м'язового білка, ключовою метою періоду відновлення є також зменшення пошкодження м'язів, болю, запалення, а отже, сприяння відновленню м'язів та відновленню їхньої функції.

Крім того, покращення тривалості та якості сну є однією з найважливіших сфер відновлення, яка часто може бути ключовим викликом для елітного спортсмена. Для вирішення таких проблем, порошок Montmorency Tart Cherry Powder пропонує дуже зручний та універсальний формат порошку, багатий на антоціани, флавоноїди та мелатонін.

КОЛИ ВИКОРИСТОВУВАТИ

- Порошок SiS Montmorency Tart Cherry можна вживати як «окремий» напій, змішуючи 5 г з 200-300 мл води, або додаючи до смузі та/або інших рідин, таких як напої для відновлення.
- Для спортсменів на витривалість порошок SiS Montmorency Tart Cherry особливо актуальний під час підвищеного тренувального навантаження, такого як новий тренувальний блок або цілеспрямований тренувальний табір.
- Для спортсменів командних видів спорту порошок SiS Montmorency Tart Cherry дуже актуальний під час перевантажених періодів матчів (тобто 2-3 гри на тиждень, мікроцикли) та в передсезонний період.

ІНФОРМАЦІЯ ПРО ХАРЧОВУ ЦІННІСТЬ

Montmorency Tart Cherry Powder, Maltodextrin

TYPICAL VALUES	PER 100g
Energy	1573kJ/376kcal
Carbohydrates	90.8g
of which sugars	0.0g
Fat	0.6g
of which saturates	0.0g
Protein	1.9g
Salt	0.0g

*Інформація про харчову цінність є лише прикладом, і може змінюватися залежно від смагу.

REGO SLEEP

REGO Sleep – це науково розроблений нічний порошок для підтримки м'язів, спеціально розроблений для покращення їхнього відновлення та ремоделювання під час сну, а також для підтримки оптимальної якості та тривалості сну.

Доступний в 1 смаку: Шоколадний брауні

- 30 г білкової суміші казеїну та сироватки
- Гліцин (3000 мг),
- Магній (150 мг)
- Екстракт какао (250 мг)
- Екстракт кислоти вишні (200 мг)
- Триптофан (200 мг)
- Теанін (200 мг)



На порцію

1. Res et al. (2012). Protein ingestion before sleep improves postexercise overnight recovery. Med Sci Sport Exerc, 44(8): 1560 - 1 569.
2. Trommelen et al. (2018). Pre sleep dietary protein-derived amino acids are incorporated in myofibrillar protein during postexercise overnight recovery. Am J Physiol Endocrinol Metab, 314(5): 457 - 467.
3. Trommelen et al. (2023). Pre-sleep protein ingestion increases mitochondrial protein synthesis rates during overnight recovery from endurance exercise: a randomised controlled trial. Sports Med, 53(7): 1445 - 1455.
4. Yamadera, et al.(2007). Glycine ingestion improves subjective sleep quality in human volunteers, correlating with polysomnographic changes. Sleep Biol Rhythms, 5, pp.126-131.
5. Arab et al. (2023). The role of magnesium in sleep health: a systematic review of available literature. Biol. Trace Elem. Res, 201(1), pp.121-128.
6. Howatson et al., (2012). Effect of tart cherry juice (Prunus cerasus) on melatonin levels and enhanced sleep quality. Eur. J. Nutr, 51, pp.909-916.
7. Sutanto et al.(2022). The impact of tryptophan supplementation on sleep quality: a systematic review, meta-analysis, and meta-regression. Nutr. Rev, 80(2), pp.306-316.
8. Hides et al. (2019). Effects of L-Theanine Administration on Stress-Related Symptoms and Cognitive Functions in Healthy Adults: A Randomized Controlled Trial. Nutrients. 3;11(10):2362
9. Langan-Evans et al. (2022). Nutritional Modulation of Sleep Latency, Duration, and Efficiency: A Randomized, Repeated- Measures, Double-Blind Deception Study; Med Sci Spo Exe, 55(2): 289-300.
10. Silber et al. (2010). Effects of tryptophan loading on human cognition, mood, and sleep. Neurosci Biobehav Rev, 34(3): 387 - 407.
11. Lusso et al. (2018). Pilot study of the tart cherry juice for the treatment of insomnia and investigation of mechanisms, Am J Ther, 25(2): 194 - 201.
12. Bannai et al. (2012). New therapeutic strategy for amino acid medicine: glycine improves the quality of sleep. J Pharmacol Sci, 118(2): 145 - 148.
13. Held et al. (2002). Oral magnesium supplementation reverses age-related neuroendocrine and sleep EEG changes in humans. Pharmacopsychiatry, 35(4): 135 - 143.
14. Rao et al. (2015). In search of a safe natural sleep aid. J Am Coll Nutr, 34(5): 436 - 447.

ПІДТРИМКА НАУКИ

Більшість досліджень, що вивчали вплив споживання білка на синтез м'язового білка, зосереджувалися на реакції на фізичні вправи після нічного голодування. Однак останні дані показують, що білок, спожитий перед сном, зокрема у формі сироватки або казеїну, ефективно перетравлюється та всмоктується, стимулюючи синтез міофібрилярного та мітохондріального білка протягом періоду відновлення. Цей процес призводить до сприятливого білкового балансу в цілому організмі. Більше того, було показано, що прийом білка перед сном збільшує приріст м'язової маси та сили під час тривалих силових тренувань. Як результат, практика споживання білка перед сном зараз широко рекомендується як ефективна стратегія для оптимізації нічного відновлення та сприяння адаптації скелетних м'язів до тренувань.

Окрім споживання білка, якість та тривалість сну відіграють вирішальну роль у спортивних результатах. Відновлення та адаптація м'язів переважно відбуваються під час сну, процес, який вимагає не лише достатньої кількості амінокислот, але й здатності міцно спати. Відповідно, різні дослідження вивчали вплив харчових інгредієнтів з потенційним ефектом покращення сну, таких як триптофан, екстракт кислоти вишні, гліцин, магній та L-теанін. Ці дослідження виявили кілька механізмів, що регулюють цикл сну/неспання, зокрема модуляцію циркадних ритмів. Дослідження, що поєднують ці інгредієнти в єдину харчову формулу, показали багатообіцяючі результати. Наприклад, було виявлено, що суміш триптофану, гліцину, магнію, екстракту кислоти вишні та L-теаніну зменшує латентність засинання в середньому на 25 хвилин, збільшує загальну тривалість сну на 22 хвилини та покращує ефективність сну на 2,4%, а також пом'якшує суб'єктивне відчуття ранкової сонливості.

Відповідно до цих висновків, REGO Sleep, який поєднує сироватковий та казеїновий протеїни з біоактивними сполуками та інгредієнтами, що сприяють відновленню, надає спортсменам науково обґрунтоване рішення для підтримки оптимального балансу білка під час сну. Це поєднання сприяє відновленню м'язів, покращує адаптивні реакції на фізичні навантаження та гарантує, що спортсмени готові до пікової продуктивності наступного дня, незалежно від того, чи це тренування, чи змагання.



REGO SLEEP

ЧОМУ ВИБРАТИ?

Відновлення після фізичних навантажень триває й після тренувального періоду, продовжуючи протягом наступних нічних годин під час сну. Основною метою цієї фази відновлення є забезпечення достатнього надходження незамінних амінокислот, які є критично важливими для стимуляції синтезу м'язового білка та сприяння його відновленню. У зв'язку з цим споживання білка перед сном має вирішальне значення для сприяння позитивному білковому балансу в організмі протягом ночі. Дослідження показали, що ця стратегія підвищує швидкість синтезу як міофібрилярного, так і мітохондріального білка, тим самим сприяючи покращенню відновлення м'язів та більш ефективному відновленню.

Більше того, адекватний сон – це фундаментальний фізіологічний процес, який сприяє відновленню та адаптації спортсмена до фізичних та розумових вимог інтенсивних тренувань. Однак досягнення оптимальної тривалості та якості сну залишається значним викликом для багатьох елітних спортсменів.

Щоб вирішити ці проблеми, REGO Sleep пропонує 30 грамів білка, включаючи повільно засвоюваний міцелярний казеїн, для стимуляції синтезу білка протягом ночі. Це також доповнюється біоактивними сполуками, властивості яких щодо покращення сну та відновлення м'язів були науково підтверджені.

КОЛИ ВИКОРИСТОВУВАТИ

- Для досягнення оптимальних результатів змішайте один пакетик (45 г) з 300 мл холодної води та вживайте приблизно за 30 хвилин до сну як напій перед сном.

ІНФОРМАЦІЯ ПРО ХАРЧОВУ ЦІННІСТЬ

Protein Blend (78%) [Whey Protein Concentrate (Milk) (contains Emulsifier: Lecithins), Milk Protein Concentrate], Fat-Reduced Cocoa Powder, L-Glycine, Flavourings, Magnesium Chloride, Sodium Chloride, Cocoa Extract (Theobroma cacao), L-Theanine, L-Tryptophan, CherryPURE® Juice Powder (Montmorency Tart Cherry Powder) (Prunus cerasus), Thickener (Xanthan Gum), Sweetener (Sucralose).

TYPICAL VALUES	PER SERVING 45g
Energy	707kJ/167kcal
Carbohydrates	2.0g
of which sugars	0.7g
Fat	2.4g
of which saturates	1.4g
Protein	34g
Salt	0.63g
Fibre	1.0g
Glycine	3000mg
Cocoa Extract (40% Polyphenols)	250mg
CherryPURE®	200mg
Tryptophan	200mg
5-HTP	110mg

*Інформація про харчову цінність є лише прикладом, і може змінюватися залежно від смаку.

PERFORMANCE AMINOS

Performance Aminos — це вдосконалена та інноваційна добавка з розгалуженим ланцюгом амінокислот (BCAA), розроблена для підтримки спортивних результатів та відновлення.

Доступний в 1 смаку:
Журавлина та Малина

- 8 г BCAA (4:1:1)
- Лейцин (5 г)
- Ізолейцин (1,5 г)
- Валін (1,5 г)
- Глутамін (2 г)
- Вітамін С (15 мг)
- L-аланіну (579 мг)



1. Kimball et al. (2006). Signalling pathways and molecular mechanisms through which branched chain amino acids mediate translational control of protein synthesis. *J Nutr*, 136: 227 - 231.
2. Apro et al. (2010). Influence of supplementation with branched-chain amino acids in combination with resistance exercise on p70S6 kinase phosphorylation in resting and exercising human skeletal muscle. *Acta Physiol*, 200: 237 - 248.
3. Howatson et al. (2012). Exercise-induced muscle damage is reduced in resistance-trained males by branched chain amino acids: a randomised, double blind, placebo-controlled study. *J Int Soc Sports Nutr*, 8: 20.
4. Jackman et al. (2010). Branched-chain amino acid ingestion can ameliorate soreness from eccentric exercise. *Med Sci Sports exerc*, 42: 962 - 9/U.
5. Karlsson et al. (2004). Branched-chain amino acids increase p70S6 phosphorylation in human skeletal muscle after resistance exercise. *Am. J. Physiol*, 287: 1 - 7.
6. Blomstrand et al (2006). Branched-chain amino acids activate key enzymes in protein synthesis after physical exercise. *The Journal of nutrition*, 136(1), pp.269S-273S.
7. Newsholme and Blomstrand (2006). Branched-chain amino acids and central fatigue. *The Journal of nutrition*, 136(1), pp.274S-276S.
8. Kephart et al.(2016). Ten weeks of branched-chain amino acid supplementation improves select performance and immunological variables in trained cyclists. *Amino acids*, 48, pp.779-789.
9. Walsh, et al. (1998). Glutamine, exercise and immune function: links and possible mechanisms. *Sports Medicine*, 26, pp. 177- 191.

ПІДТРИМКА НАУКИ

Вважається, що добавки з розгалуженими амінокислотами (BCAA) посилюють м'язову гіпертрофію, головним чином шляхом активації молекулярних шляхів, що регулюють синтез м'язового білка, причому лейцин відіграє центральну роль. Загальновідомо, що лейцин, разом з ізолейцином та валіном, стимулює сигнальний шлях mTORC1 (мішень рапаміцинового комплексу 1) у ссавців, ключовий регулятор процесу трансляції, що регулює синтез м'язового білка. Дослідження як in vitro, так і in vivo на гризунах та людях показали, що підвищена концентрація лейцину в плазмі після прийому BCAA призводить до посилення активації mTORC1 та подальшого збільшення синтезу м'язового білка.

Гіпотеза «лейцинового тригера» була розроблена для опису ролі лейцину в ініціації анаболічної сигналізації. Ця модель припускає, що для максимізації синтезу м'язового білка має бути досягнута порогова концентрація лейцину, причому швидкість досягнення цього порогу впливає на величину анаболічної реакції.

Отже, прийом BCAA часто пропонується як харчова стратегія для оптимізації гіпертрофії м'язів у поєднанні з силовими тренуваннями.

Однак ефективність добавок BCAA у стимулюванні синтезу м'язового білка може залежати від наявності незамінних амінокислот (EAA), необхідних як субстрати для синтезу білка. Дані свідчать про те, що одного лише лейцину може бути недостатньо для максимальної стимуляції MPS, якщо одночасно вживати менші кількості EAA, як у вільній формі, так і як частину інтактних джерел білка.

Окрім передбачуваного анаболічного ефекту, добавки з BCAA досліджувалися щодо їхньої потенційної ролі у пом'якшенні пошкоджень м'язів, спричинених фізичними вправами, та покращенні відновлення. Деякі дослідження показують, що споживання BCAA може послаблювати маркери пошкодження м'язів та покращувати відновлення після тренування, хоча для встановлення ступеня та механізмів цих ефектів необхідні подальші дослідження.

Амінокислоти для покращення фізичної форми забезпечують достатню кількість лейцину, який може сприяти стимуляції синтезу м'язового білка під час та після тренування.



PERFORMANCE AMINOS

ЧОМУ ВАРТО ОБРАТИ?

Амінокислоти з розгалуженим ланцюгом (BCAA), ізолейцин, лейцин та валін – це незамінні амінокислоти (ЕАА), які можуть відігравати потенційну роль у модуляції адаптації м'язів до фізичних навантажень, особливо стосовно метаболізму м'язового білка.

Окрім того, що BCAA, зокрема лейцин, служать основними субстратами для синтезу білка, вони функціонують як ключові сигнальні молекули, що стимулюють ініціацію трансляції – критичного кроку в синтезі м'язового білка. Отже, добавки BCAA можуть не тільки забезпечити необхідні будівельні блоки для синтезу білка, але й діяти як потужний анаболічний стимулятор. Крім того, було показано, що BCAA впливають на розщеплення м'язового білка, підкреслюючи їхню потенційну роль в оптимізації анаболічної реакції після тренування. Така модуляція обміну білка сприяє прискореному відновленню, покращеній адаптації до тренувань та потенційній гіпертрофії м'язів.

Амінокислоти Performance Aminos пропонують практичну та ефективну стратегію для збільшення доступності BCAA під час тренувань, потенційно максимізуючи їх ергогенні та анаболічні переваги.

КОЛИ ВИКОРИСТОВУВАТИ

- Окрім раціону, багатого на високоякісні джерела цільного білка, Performance Amino спеціально розроблений для вживання під час або після тренування, щоб посилити споживання амінокислот з розгалуженим ланцюгом (BCAA), відновленню м'язів та підвищенню їхньої продуктивності.
- Для вживання змішайте одну повну мірну ложку (15 г) зі 150 мл холодної води. Ретельно струсіть до повного розчинення та вживайте за потреби.

ІНФОРМАЦІЯ ПРО ХАРЧОВУ ЦІННІСТЬ

Branched Chain Amino Acid Blend (L-Isoleucine, L-Valine, L-Leucine), Whey Protein Isolate (Milk), L-Leucine, L-Glutamine, Flavourings, L-Alanine, Acidity Regulator (Malic Acid), Sweetener (Sucralose), Sodium Chloride, Colour (Beetroot Red), Vitamin C.

TYPICAL VALUES	PER DAILY SERVING 15g
Total BCAAs (of which)	7800mg
L-Leucine	5095mg
L-Isoleucine	1352mg
L-Valine	1352mg
L-Alanine	579mg
L-Glutamine	2031mg
Vitamin C	15mg (18.75% NRV)

*Інформація про харчову цінність є лише прикладом, і може змінюватися залежно від смаку.

PERFORMANCE PRE

Performance Pre науково розроблений для покращення як фізичної, так і когнітивної діяльності завдяки точному поєднанню інгредієнтів, що базуються на доказах.

Доступний в 1 смаку: Жувальний ведмедик

- Кофеїн (200 мг)
- Бета-аланін (2 г)
- Цитрулін малат (2 г)
- Таурин (1 г)
- Цитиколін (Когнізин®) (250 мг)
- L-теанін (200 мг).

На порцію



1. Saunders et al. (2012). B-alanine supplementation improves YoYo intermittent recovery test performance; J Int Soc Sports Nutr, 9, pp. 1-5.
2. Hobson et al. (2012). Effects of B-alanine supplementation on exercise performance: a meta-analysis. Amino Acids, 43(1): 25 - 37.
3. Saunders et al. (2017). B-alanine supplementation to improve exercise capacity and performance: a systematic review and meta-analysis. Br J Sports Med, 51(8): 658 - 669.
4. Glenn et al (2017). Acute citrulline malate supplementation improves upper- and lower-body submaximal weightlifting exercise performance in resistance-trained females. Eur J Nutr.56(2):775-784.
5. Page et al. (2019). Acute taurine supplementation enhances thermoregulation and endurance cycling performance in the heat. Eur J Sport Sci. 19(8):1101-1109.
6. Cox et al. (2002). Effect of different protocols of caffeine intake on metabolism and endurance performance. J Appl Physiol. 93(3): 990-999.
7. Waldron et al. (2019). Oral taurine improves critical power and severe intensity exercise tolerance. Amino Acids, 51: 1433 - 1441.
8. Waldron et al. (2018). The effects of an oral taurine dose and supplementation period on endurance performance in humans: A meta-analysis. Sports Med, 48(5): 1247 - 1253.
9. Liu et al. (2025). Effects of taurine combined with caffeine on repetitive sprint exercise performance and cognition in a hypoxic environment. Sci Rep, 15.
10. Kelly et al. (2008). L-theanine and caffeine in combination affect human cognition as evidenced by oscillatory alpha-band activity and attention task performance. J Nutr, 138(8): 1572-1577.
11. Knott et al. (2015). Effects of acute CDP-choline treatment on resting state brain oscillations in healthy volunteers. Neurosci Lett, 30: 121-125.
12. Al-Kuraishy et al. (2020). Citicoline Improves Human Vigilance and Visual Working Memory: The Role of Neuronal Activation and Oxidative Stress. Basic Clin Neurosci, 11(4): 423 - 432.
13. McGlade et al. (2019). The Effect of Citicoline Supplementation on Motor Speed and Attention in Adolescent Males. J Atten Disord, 223(2): 121 - 134.

ПІДТРИМКА НАУКИ

Performance Pre – це науково розроблена добавка, призначена для покращення як фізичної, так і когнітивної продуктивності за допомогою інгредієнтів, що базуються на доказах. Вона містить високу дозу кофеїну, який діє як антагоніст аденозинових рецепторів та має ергогенний ефект, модулюючи активність центральної нервової системи. Блокуючи аденозинові рецептори в мозку, кофеїн покращує когнітивні функції, такі як фокус, пильність, час реакції та концентрація, одночасно зменшуючи сприйняте навантаження під час фізичних вправ.

Окрім кофеїну, Performance Pre містить 250 мг цитиколіну Cognizin®, 1 г L-таурину та 200 мг L-теаніну – комбінацію, яка забезпечує синергетичний вплив на когнітивну діяльність. Ці сполуки сприяють покращенню обробки інформації, стійкій увазі та підвищенню концентрації, а також зменшують тремтіння, яке часто пов'язане з вживанням стимуляторів.

Для оптимізації фізичної продуктивності Performance Pre містить бета-аланін, який покращує внутрішньом'язову буферну здатність та затримує нервово-м'язову втоми після відповідної фази навантаження. Крім того, він містить цитруліну малат, попередник оксиду азоту, який сприяє вазодилатації, покращує доставку кисню та поживних речовин, а також підтримує синтез АТФ, що сприяє підвищенню витривалості та загальної продуктивності під час тренувань.

Ця комплексна формула розроблена для підтримки як розумової гостроти, так і фізичної витривалості, що робить її ідеальною добавкою для спортсменів та людей, які прагнуть максимізувати продуктивність під час тренувань.



PERFORMANCE PRE

ЧОМУ ВАРТО ОБРАТИ?

Окрім необхідності підтримки фізичної працездатності під час тренувань, не менш важливо зберігати когнітивні функції, особливо в умовах інтенсивного фізичного навантаження.

Performance Pre розроблений для підтримки як фізичної, так і когнітивної продуктивності завдяки науково розробленій суміші інгредієнтів. Ця вдосконалена формула підвищує витривалість, буферну здатність, концентрацію, час реакції та пильність, оптимізуючи загальну продуктивність.

Ключовим компонентом Performance Pre є Cognizin®, клінічно досліджений ноотроп, який є запатентованою формою цитиколіну. Цитиколін відіграє життєво важливу роль у метаболізмі мозку, підтримуючи концентрацію, увагу та когнітивні функції, сприяючи здоров'ю нейронів та синтезу нейромедіаторів.

КОЛИ ВИКОРИСТОВУВАТИ

- Змішайте мірну ложку (10 г) зі 150 мл холодної води та вживайте за 30-45 хвилин до досягнення бажаного ефекту.

ІНФОРМАЦІЯ ПРО ХАРЧОВУ ЦІННІСТЬ

Beta Alanine, Citrulline Malate, Taurine, Citicoline, Tyrosine, Caffeine, Theanine, Maltodextrin, Natural and Artificial Flavours, Malic Acid, Sucralose, Silicon Dioxide, Colour (Spirulina)

TYPICAL VALUES	PER SERVING 10g
Beta Alanine	2000mg
Citrulline Malate	2000mg
Taurine	1000mg
Citicoline	250mg
Tyrosine	250mg
Caffeine	200mg
Theanine	200mg

*Інформація про харчову цінність є лише прикладом, і може змінюватися залежно від смаку.

REGO CLEAR COMPLETE

Як комплексне рішення для відновлення, REGO Clear Complete — це передова наукова формула, розроблена та дозована для оптимальної стимуляції синтезу м'язового білка та швидкого сприяння ресинтезу глікогену як у м'язах, так і в печінці на ранніх стадіях відновлення після тривалих та інтенсивних фізичних навантажень.

Доступний в 1 смаку: Полуниця та Лайм

- 60 г вуглеводів з подвійного джерела у співвідношенні мальтодекстрин:фруктоза 1,3:0,7.
- 30 г прозорого білка.
- Освіжаючий та схожий на сік формат, який дуже смачний після тренування.



ПІДТРИМКА НАУКИ

Виснаження запасів глікогену як у м'язах, так і в печінці під час фізичних навантажень є однією з основних причин втоми. Залежно від інтенсивності фізичних навантажень, виснаження запасів глікогену в м'язових волокнах 1-го та 2-го типу може відбуватися протягом 1-2 годин після тренування. У видах спорту на витривалість, таких як біг та велоспорт, це може призвести до зниження абсолютної швидкості бігу та вихідної потужності зі збільшенням тривалості тренування. У командних видах спорту це може призвести до зниження здатності до повторних спринтерських бігів, а також до зниження здатності виконувати технічні дії.

Для оптимальної підготовки до наступного тренування або гри вкрай важливо сприяти відновленню запасів глікогену як у м'язах, так і в печінці. Традиційні рекомендації щодо харчування наголошують на відновленні запасів глікогену в м'язах, рекомендуючи споживання вуглеводів не менше 1,2 г/кг маси тіла протягом години після тренування. Хоча цю мету можна досягти за допомогою монокомплексних препаратів (що утворюють мальтодекстрин та/або глюкозу), дослідження з використанням магнітно-резонансної томографії також показали, що фруктоза перевершує глюкозу для сприяння відновленню запасів глікогену в печінці.

Для сприяння відновленню та ремоделюванню м'язів під час відновлення після тренувань на витривалість дослідження стабільних ізотопів також продемонстрували, що 30 г білка є оптимальною дозою, яка стимулює максимальну швидкість синтезу м'язового білка шляхом активації сигнального шляху mTOR.

Таким чином, там, де потрібно швидке відновлення, REGO Clear Complete пропонує дуже зручне та науково розроблене рішення, яке є невід'ємним компонентом процесу відновлення після тривалих та інтенсивних фізичних навантажень.

1. Hannon et al. (2025). Co-ingesting whey protein with dual source carbohydrate enhances amino acid availability without compromising post-exercise liver glycogen resynthesis. J Physiol (in review).
2. Casey et al. (2000). Effect of carbohydrate ingestion on glycogen resynthesis in human liver and skeletal muscle, measured by ^{13}C MRS. Am J Physiol Endocrinol Metab, 278(1): 65 - 75.
3. Décombaz et al (2011). Fructose and galactose enhance postexercise human liver glycogen synthesis. Med Sci Sports Exerc, 43(10):1964 - 1971.
4. Gray et al. (2020). Post exercise glucose-fructose congestion augments cycling capacity during short-term and overnight recovery from exhaustive exercise, compared with isocaloric glucose; Int J Sport Nutr Exerc Metab, 30(1): 54 - 61.
5. Churchward-Venne et al. (2020). Dose-response effects of dietary protein on muscle protein synthesis during recovery from endurance exercise in young men: a double-blind randomized trial. Am J Clin Nutr, 112(2), 303 - 317.

REGO CLEAR COMPLETE

ЧОМУ ВАРТО ОБРАТИ?

Фундаментальна мета періоду негайного відновлення полягає в швидкому поповненні запасів глікогену як у м'язах, так і в печінці, щоб відновитися та підготуватися до наступного тренування або заходу. З цією метою суміші вуглеводів з двох джерел перевершують суміші з одного джерела, враховуючи, що печінка переважно використовує фруктозу для стимулювання ресинтезу глікогену печінки, тоді як м'язи поглинають мальтодекстрин для поповнення м'язового глікогену.

Окрім відновлення м'язового глікогену, м'язам також потрібне надходження амінокислот для стимуляції синтезу м'язового білка та відновлення м'язів. Завдяки оптимальній дозі прозорого білка для сприяння цьому процесу (тобто 30 г), REGO Clear Complete забезпечує комплексне рішення для відновлення, яке підживлює процес відновлення.

КОЛИ ВИКОРИСТОВУВАТИ

- Під час відновлення після тривалих та/або високоінтенсивних фізичних навантажень (тривалістю від 1,5 до 2 годин) додайте 100 г порошку (три повні мірні ложки) до 500 мл холодної води та споживайте протягом 30 хвилин після тренування.
- REGO Clear Complete також є ідеальним рішенням для відновлення спортсменів командних видів спорту, яке можна вживати одразу після ігор.

ІНФОРМАЦІЯ ПРО ХАРЧОВУ ЦІННІСТЬ

Carbohydrate Blend (63%) (Maltodextrin, Fructose), Whey Protein Isolate (Milk) (34%), Flavourings, Acid (Citric Acid), Anti-Foaming Agent (Silicon Dioxide).

TYPICAL VALUES	PER SERVING 66g	PER 100g
Energy	1049kJ/247kcal	1590kJ/374kcal
Carbohydrates	42g	63g
of which sugars	20g	30g
Fat	0.0g	0.0g
of which saturates	0.0g	0.0g
Protein	20g	30g
Salt	0.28g	0.43g

*Інформація про харчову цінність є лише прикладом, і може змінюватися залежно від смаку.

L-GLUTAMINE

L-глутамін – це амінокислота, яка зміцнює імунну систему, сприяє здоров'ю кишечника та ефективному відновленню м'язів.

- 100% чистий без смаку
L-глутаміну в порошок



ПІДТРИМКА НАУКИ

L-глутамін – це умовно незамінна амінокислота, яка відіграє життєво важливу роль у різних фізіологічних процесах, зокрема в метаболізмі м'язів та імунній функції.

Під час інтенсивних фізичних навантажень, таких як тривалі або високоінтенсивні тренування, потреба організму в глутаміні зростає, що потенційно виснажує його запаси. Це може призвести до зниження відновлення м'язів та порушення імунної функції. Вважається, що прийом добавок з L-глутаміном допомагає поповнити його рівень в організмі, сприяючи швидшому відновленню, посилюючи синтез білка та зменшуючи біль у м'язах після тренування.

Крім того, L-глутамін підтримує імунну функцію, слугуючи основним джерелом енергії для імунних клітин, особливо в періоди фізичного стресу. Деякі дослідження показують, що добавки L-глутаміну можуть покращити витривалість, зменшити розпад м'язів та сприяти кращій загальній продуктивності у спортсменів. Крім того, L-глутамін допомагає зміцнити клітинний бар'єр, який запобігає пошкодженню кишечника, і, в свою чергу, сприяє здоров'ю кишечника, особливо в умовах стресу навколишнього середовища, такого як тренування в спеку. Однак, хоча докази неоднозначні, добавки здаються найбільш корисними для людей, які займаються важкими тренуваннями або переживають періоди фізичного стресу, такого як інтенсивні змагання або тривалі фізичні навантаження.

1. Parry-Billings et al. (1992). Plasma amino acid concentrations in the overtraining syndrome: possible effects on the immune system. Med Sci Sports Exerc, 24(12): 1353 - 1358.
2. Hiscock et al. (1985). Glutamine supplementation further enhances exercise-induced plasma IL-6. J App Phys, 95(1): 145 - 148.
3. Kingsbury et al. (1998). Contrasting plasma free amino acid patterns in elite athletes: association with fatigue and infection. Br. J. Sports Med, 32(1): 25 - 32.
4. Cury-Boaventura et al. (2008). Effects of exercise on leukocyte death: prevention by hydrolysed whey protein enriched with glutamine dipeptide. Eur. J. Appl. Physiol., 103(3): 289 - 294.
5. Castell et al. (1996). Does glutamine have a role in reducing infections in athletes? Eur. J. Appl. Physiol, 73(5): 488 - 490.
6. Carvalho-Peixoto et al. (2007). Glutamine and carbohydrate supplements reduce ammonia increase during endurance field exercise. Appl. Physiol. Nutr. Metab. 32(6): 1186 - 1190.
7. Pugh et al. (2017). Glutamine supplementation reduces markers of intestinal permeability during running in the heat in a dose-dependent manner. Eur J Appl Physiol, 117: 2569 - 2577.

L-GLUTAMINE

ЧОМУ ВИБРАТИ?

Глутамін класифікується як умовно незамінна амінокислота. Хоча зазвичай його вважають незамінним через здатність організму синтезувати його, в умовах фізіологічного стресу стає необхідним додаткове споживання з їжею. Глутамін пропонує низку переваг, особливо для спортсменів різних дисциплін. До них належать покращення здоров'я шлунково-кишкового тракту, покращення імунної функції та підтримка синтезу та відновлення м'язового білка, що робить його невід'ємним компонентом спортивних результатів та відновлення.

ІНФОРМАЦІЯ ПРО ХАРЧОВУ ЦІННІСТЬ

100% pure unflavoured l-glutamine powder

КОЛИ ВИКОРИСТОВУВАТИ

- Змішайте 1 рівну мірну ложку (5 г) у 150 мл води, соку або з вашим напоєм для відновлення. Приймайте 1-2 порції на день. Приймайте 1 порцію одразу після тренування та/або 1 порцію за 30 хвилин до тренування.

SODIUM BICARBONATE

Порошок бікарбонату натрію Sis розроблений для підтримки спортсменів, у яких обмеження зусиль та потужності починають обмежувати продуктивність.

- 100% чистий порошок бікарбонату натрію без смаку.



ПІДТРИМКА НАУКИ

Під час високоінтенсивних фізичних навантажень та/або вибухових супрамаксимальних зусиль потреба в енергії часто наближається або перевищує максимальну швидкість споживання кисню (VO_2 , макс.). В результаті значна частина енергетичного запасу отримується з анаеробного гліколізу, що призводить до утворення значної кількості іонів лактату та водню (H⁺). Накопичення цих іонів H⁺ викликає зниження pH м'язів, що сприяє їх закисленню та, як наслідок, втомі.

Гостре вживання бікарбонату натрію може тимчасово підвищити концентрацію бікарбонату в крові та рівень pH, тим самим посилюючи буферну здатність позаклітинного середовища. Ця підвищена буферна здатність сприяє більшому виведенню іонів H⁺ з м'язових клітин, пом'якшуючи падіння внутрішньоклітинного pH. В результаті знижується швидкість розвитку м'язової втоми та підтримується вироблення енергії шляхом анаеробного гліколізу, що призводить до покращення продуктивності.

Ці фізіологічні механізми, ймовірно, сприяють спостережуваному покращенню продуктивності в різних контекстах фізичних вправ. Дослідження показують, що добавки бікарбонату натрію можуть покращити продуктивність як під час одноразових, так і під час повторних сеансів високоінтенсивних вправ, а також покращити спринтерські показники на пізніх стадіях тривалих вправ на витривалість.

1. Carr et al. (2011). Effects of acute alkalosis and acidosis on performance. *Sports Med*, 41: 801 - 814.
2. De Oliveira et al. (2022). Extracellular buffering supplements to improve exercise capacity and performance: a comprehensive systematic review and meta-analysis. *Sport Med*, 1: 1-22.
3. Hollidge-Horvat et al. (2000). Effect of induced metabolic alkalosis on human skeletal muscle metabolism during exercise. *Am J Physiol Endocrinol Metab*, 278: 316 - 329.
4. Bishop et al. (2004). Induced metabolic alkalosis affects muscle metabolism and repeated-sprint ability. *Med Sci Sports Exerc*, 36: 807 - 813.
5. Krstrup et al. (2015). Sodium bicarbonate intake improves high-intensity intermittent exercise performance in trained young men. *J Int Soc Sports Nutr*. 4: 12 - 25.
6. Dalle et al. (2021). Sodium bicarbonate improves sprint performance in endurance cycling. *J Sci Med Sport*, 24(3): 301 - 306.
7. Gough et al. (2018). Sodium bicarbonate improves 4 km time trial cycling performance when individualised to time to peak blood bicarbonate in trained male cyclists. *J Sports Sci*, 36(15): 1705 - 1712.
8. Gurton et al. (2024). Oral but not topical sodium bicarbonate improves repeated sprint performance during simulated soccer match play exercise in collegiate athletes. *Int J Sport Nutr Exerc Metab*, 34(6): 362 - 371.

SODIUM BICARBONATE

ЧОМУ ВАРТО ОБРАТИ?

Бікарбонат натрію SiS – це високоефективна добавка для підвищення концентрації бікарбонату в плазмі, тим самим збільшуючи буферну здатність крові. Цей буферний ефект допомагає пом'якшити негативні наслідки підвищення кислотності в м'язах під час фізичних навантажень, що є основною причиною втоми. Зменшуючи накопичення іонів водню, бікарбонат натрію SiS може покращити продуктивність, особливо під час діяльності, що передбачає періодичне навантаження та спринтерські зусилля.

Ця добавка особливо корисна для спортсменів, які займаються видами спорту, що потребують повторних високоінтенсивних навантажень, таких як періодичні види спорту, а також для тих, хто займається повторними спринтами в рамках змагань або силовими тренуваннями.

Крім того, бікарбонат натрію SiS розроблений для гнучкості, що дозволяє індивідуально підбирати дозування, яке можна регулювати залежно від конкретних потреб та маси тіла, оптимізуючи його ефективність для кожного спортсмена.

КОЛИ ВИКОРИСТОВУВАТИ

- Прагніть до загального споживання 0,2-0,3 грама бікарбонату натрію на кілограм маси тіла приблизно за 90-120 хвилин до тренування.
- Вживайте з додатковими вуглеводами та рідиною для покращення травлення та засвоєння.

ІНФОРМАЦІЯ ПРО ХАРЧОВУ ЦІННІСТЬ

Raising Agent (Sodium Carbonates)

REGO WHEY ELITE POWDER

REGO Whey Protein – це преміальна формула сироваткового протеїну для задоволення щоденної потреби в білку та адаптації після тренувань.

Доступний у 2 смаках:
шоколад, ваніль

- 22 г концентрату сироваткового протеїну
- 2,8 г лейцину
- Низький вміст цукру та < 2,5 г вуглеводів



ПІДТРИМКА НАУКИ

Повторюваний стрес від щоденних фізичних навантажень збільшує щоденне споживання білка у спортсменів на витривалість щонайменше до 1,8 г/кг маси тіла на день, а в періоди цільової втрати ваги, спрямованої на підтримку м'язової маси, але зменшення жирової маси, ця норма збільшується до 2-2,5 г/кг. Окрім компенсації окислення амінокислот, що відбувається під час фізичних навантажень, білок також необхідний для забезпечення амінокислотами, необхідними для стимулювання синтезу білка в організмі та м'язах, тим самим сприяючи адаптивним процесам ремоделювання, що відбуваються у відповідь на силу, витривалість та одночасні тренування. Як повноцінний білок (тобто містить повний профіль незамінних амінокислот), сироватковий білок є швидкозасвоюваним і високофункціональним білком, який може доповнювати раціон спортсмена для задоволення таких щоденних потреб у білку.

Споживання білка особливо важливе під час основних прийомів їжі (особливо під час сніданку після пробудження після нічного голодування), під час відновлення після фізичних навантажень та перед сном. Щодо останнього, було показано, що споживання сироваткового протеїну перед сном стимулює синтез міофібрилярного та мітохондріального білка після фізичних навантажень на витривалість у період нічного відновлення.

1. Witard O.C. et al. (2014). Myofibrillar muscle protein synthesis rates subsequent to a meal in response to increasing doses of whey protein at rest and after resistance exercise. *Am J Clin Nutr*, 99(1): 86 - 95.
2. Williamson et al. (2023). Protein Requirements Are Increased in Endurance-Trained Athletes but Similar between Females and Males during Postexercise Recovery. *Med Sci Sport Exerc*, 55(10): 1866 - 1875
3. Churchward-Venne et al. (2011). Myofibrillar and Mitochondrial Protein Synthesis Rates Do Not Differ in Young Men Following the Ingestion of Carbohydrate with Whey, Soy, or Leucine-Enriched Soy Protein after Concurrent Resistance- and Endurance-Type Exercise. *J Nutr*, 149(2): 210 - 220.
4. Churchward-Venne et al. (2020). Dose-response effects of dietary protein on muscle protein synthesis during recovery from endurance exercise in young men: a double-blind randomized trial. *Am J Clin Nutr*, 112(2): 303 - 317.
5. Trommelen et al. (2023). Pre-sleep Protein Ingestion Increases Mitochondrial Protein Synthesis Rates During Overnight Recovery from Endurance Exercise: A Randomized Controlled Trial. *Sports Med*, 53(7): 1445 - 1455.
6. Rowlands et al. (2015). Protein-leucine fed dose effects on muscle protein synthesis after endurance exercise. *Med. Sci. Sports Exerc*, 47: 547 - 555.

REGO WHEY ELITE POWDER

ЧОМУ ВАРТО ОБРАТИ?

Фундаментальною метою періоду відновлення є постачання незамінних амінокислот для стимуляції синтезу м'язового білка та відновлення м'язів. У випадках, коли вуглеводи не потрібні, REGO Whey Protein забезпечує низьковуглеводне рішення після тренування для підтримки гострого ремоделювання м'язів. REGO Whey Protein також пропонує зручний варіант для збільшення щоденного споживання білка.

КОЛИ ВИКОРИСТОВУВАТИ

- Під час відновлення після фізичних навантажень помірної інтенсивності (тривалістю <60 хвилин) додайте одну мірну ложку до 350-500 мл води та споживайте протягом 30 хвилин після тренування.
- Якщо потрібно 30 або 40 г білка, збільште розмір порції до 1,5 або 2 мірних ложок відповідно.
- Також можна вживати під час або між прийомами їжі для підтримки щоденного споживання білка.

ІНФОРМАЦІЯ ПРО ХАРЧОВУ ЦІННІСТЬ

Whey Protein Concentrate (Milk) (94%) (contains Emulsifier: Lecithins), Flavourings, L-Leucine, Thickener (Xanthan Gum), Salt, Sweetener (Sucralose).

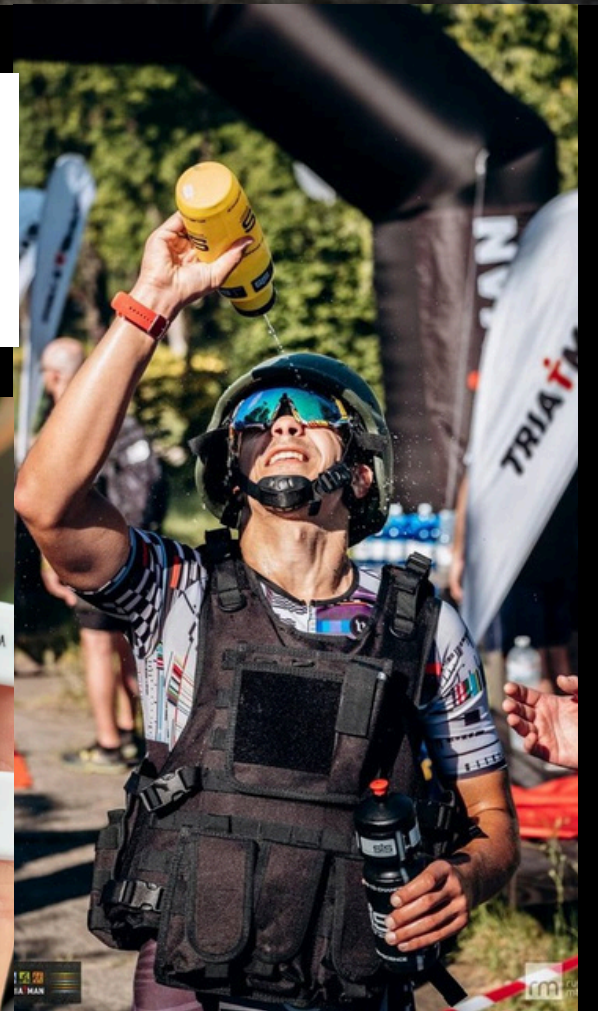
TYPICAL VALUES	PER SERVING 30g	PER 100g
Energy	488kj/118kcal	1627kj/395kcal
Protein	22g	74g
Carbohydrates	2.2g	7.2g
of which sugars	1.4g	4.7g
Fat	2.0g	6.7g
of which saturates	1.3g	4.2g
Salt	0.2g	0.67g
L-leucine	2.9g	9.6g

*Інформація про харчову цінність є лише прикладом, і може змінюватися залежно від смаку.



sis
UKRAINE

sis.in.ua





www.scienceinsport.com

Застереження: Інформація, надана в цьому посібнику з роздрібної торгівлі, призначена лише для загального ознайомлення та може не повністю відповідати нормативним вимогам чи стандартам безпеки харчових продуктів усіх міжнародних ринків. Будь ласка, ознайомтеся з цією інформацією, щоб забезпечити повне дотримання правил конкретного ринку.