



Питание для физической выносливости. Без компромиссов.



Презентация бренда



Краткая история

Компания была основана
Тимом Лосоном в 1992 году.

REGO Rapid Recovery (Быстрое
Восстановление) – первый продукт,
созданный Тимом Лосоном и Крисом
Боардманом





**И сейчас
представляет
собой...**



Команду высококвалифицированных профессионалов :

- ученые в области спортивной науки
- технологи пищевых продуктов
- профессиональные спортсмены и любители

Все продукты проходят антидопинговый контроль (HFL(Healthy For Life) testing).





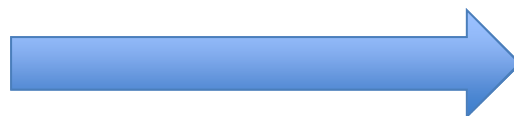
Антидопинговое тестирование:

**Ведущий подход в индустрии спортивного питания,
позволяющий проводить проверку продукции в три этапа:**

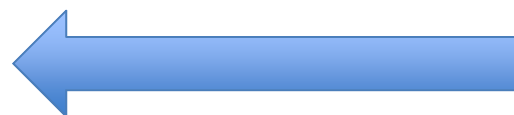
- Каждая поступающая партия сырья классифицируется по уровню риска содержащихся в нем элементов, а также тестируется в лаборатории на антидопинговый контроль.
- Антидопинговая лаборатория тестирует готовую продукцию. Как только продукт регистрируется, он проходит проверку 4 раза в год.
- Антидопинговая лаборатория также проводит две ревизорские проверки места производства с уведомлением или без него. Мазки и пробы берутся повсеместно для проверки оборудования на соответствие установленным нормам.

**Данный подход применяется ко всему
ассортименту продукции,
поэтому профессионалы выбирают SIS.**





**Превращаем
достижения
науки
в
высокие
спортивные
показатели**





Представители бренда



Крис Хой



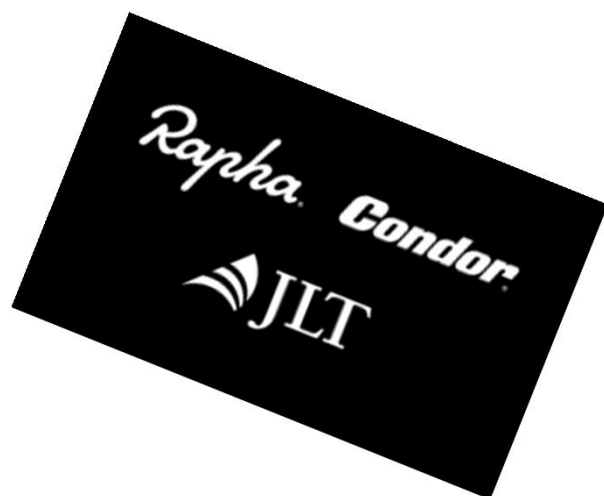
Майкл Хатчинсон



Хелен Дженкинс



Спонсируемые команды:





Готовься. Выступай. Восстанавливайся.



Ежедневный рацион питания

- Углеводы
- Белки
- Жиры
- Вода
- Витамины и минералы





Углеводы

Для упражнений с умеренной нагрузкой.

Регулирует уровень сахара
в крови и мышечный гликоген

1 г = 4 ккал





Белки

Для поддержания, роста и восстановления
мышечной массы.

Регулирует уровень ферментов и работу мышц.

Необходим для восстановления

1 г = 4 ккал





Жиры

(Насыщенные и ненасыщенные)
Необходимы для поддержания
структуры клетки

1 г = 9 ккал





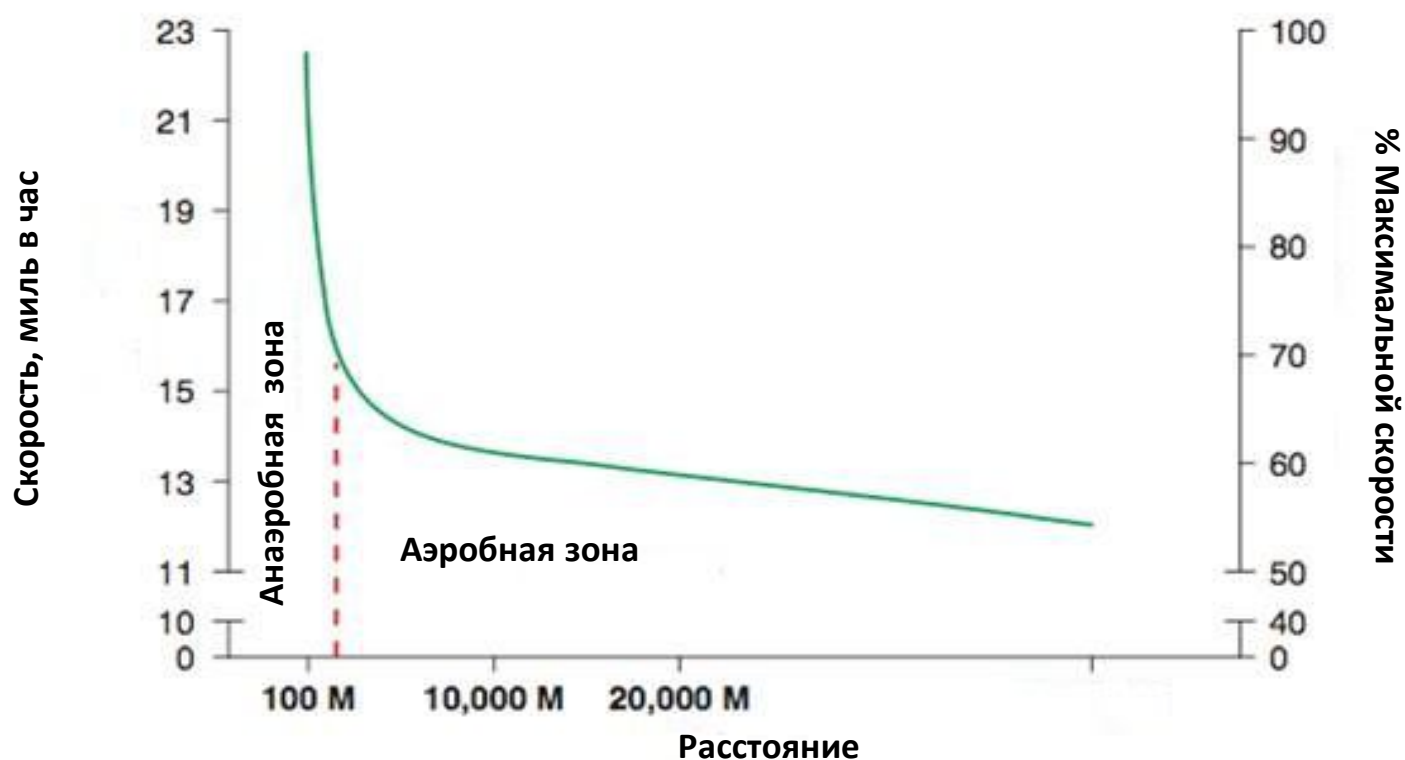
Гидратация

Жизненно необходима для
нормальной работы организма
и поддержания клеточной
структуры.

Обезвоживание = потеря жидкости
>2% массы тела



Анаэробные и аэробные энергетические зоны



1.7 Устойчивая скорость бега и пройденная дистанция

D. Maclaren & J. Morton. (2012).



**Насколько важным является
правильное питание во время
упражнений на выносливость?**





Питание и усталость:

- Гипогликемия
- Снижение уровня мышечного гликогена
- Обезвоживание



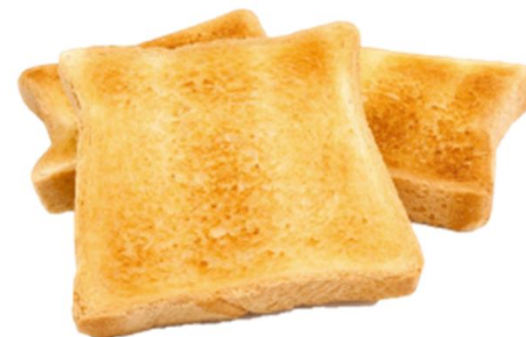


Советы по рациональному питанию для оптимизации физических показателей



Подзарядка углеводами
8-10 г углеводов/ 1 кг массы тела
за 24-48 часа до соревнования





Завтрак

2 г углеводов/1 кг массы тела,
400-600 мл жидкости
за 2-4 часа до соревнования





Во время тренировки

Запасов углеводов в теле хватает на 90 минут тренировки умеренной интенсивности. Требуется потребление до 60 г углеводов и 500-1000 мл жидкости в час





После тренировки

Углеводы, белки,
электролиты

В течение 30
мин. после
тренировки.



Каждый час на
протяжении 3 часов

За 1 час до
сна





Ассортимент компании SiS



Ассортимент серии SiS GO



SiS GO Energy (Энергия)

Высококалорийный углеводный напиток для подзарядки перед и во время тренировки или гонки.

- Порция - около 50 грамм углеводов
- Легко переваривается
- Идеальное составляющее при пополнении запасов углеводов.



SiS GO Electrolyte (Электролит)

Высококалорийный углеводный электролитический напиток для заряжения энергией и нормализации гидратации во время тренировки или гонки:

- 36 грамм углеводов на 500 мл порционных
- Богат натрием для ускорения гидратации
- Быстро восполняет запасы энергии и жидкости



SiS GO Isotonic Gel (Изотонический гель)

Первый в мире изотонический гель, быстро восполняющий энергию:

- Изотонический раствор природного происхождения – не нужно разбавлять водой
- 22 грамма углеводов, которые быстро впитываются, в одной упаковке геля.
- Удобная упаковка, которую можно взять с собой



SiS GO Energy Bar (Энергетический батончик)



Высококалорийный углеводный батончик, помогающий «подзаправиться» перед тренировкой или гонками:

- Более 40 граммов углеводов в одном батончике
- Сделан из натуральных фруктовых ингредиентов
- Специально создан для пополнения запасов углеводов в организме



SiS GO Hydro (Вода)

Низкокалорийная шипучая таблетка с высоким содержанием электролитов для поддержания нормального водного баланса во время тренировок или гонки:

- Просто бросьте таблетку в воду, чтобы получить напиток с высоким содержанием электролитов.
- Содержит большое количество натрия, который способствует гидратации.
- Незаменима, когда требуется гидратация без дополнительных калорий.





SiS GO + Caffeine Gel (+Кофеиновый гель)

Энергетический гель с добавлением кофеина для повышенной умственной и физической деятельности:

- 21.5 г углеводов в 1 упаковке
- Состав позволяет получить энергию быстро и эффективно
- 50 мг кофеина в 1 упаковке



SiS GO Energy + Caffeine (Энергия+Кофеин)

Высококалорийный углеводный электролитический напиток с добавлением кофеина, помогающий «подзаправиться», восполнить запасы воды и улучшить внимание во время тренировки или гонки:

- 36 г углеводов в 500 мл напитка
- Содержит большое количество натрия, который способствует гидратации.
- 80 мг кофеина на порцию для повышенной умственной и физической деятельности.





SiS REGO Recovery (Восстановление)



SiS REGO Rapid Recovery (Быстрое восстановление)

Высококалорийная углеводная и белковая формула для быстрого восстановления после упражнений :

- Помогает быстро восполнить ваши запасы энергии
- Белок способствует восстановлению мышечной ткани
- Соевый белок идеально подходит для людей с лактозной непереносимостью



SiS REGO Rapid Recovery with Whey (Быстрое восстановление с сывороткой)

Высококалорийная углеводная и белковая формула для быстрого восстановления после упражнений :

- Помогает быстро восполнить ваши запасы энергии
- Белок способствует восстановлению мышечной ткани
- Быстро усваиваемый белок молочной сыворотки богат на незаменимые аминокислоты



SiS REGO Protein (Белок)

Формула с высоким содержанием белка для ускорения процесса адаптации во время тренировки и восстановления после нее :

- Высокое содержание белка без дополнительных калорий
- Содержит 30 гр. быстро усваиваемого белка молочной сыворотки в одной порции
- Белковая сыворотка, состоящая из смеси белкового гидролизата, изолята и концентрата



SiS REGO Night (Ночь)

Формула с высоким содержанием белка для ускорения процесса восстановления во время сна:

- Высокое содержание белка без дополнительных калорий
- 25 гр. медленно усваиваемого белка молочной сыворотки в одной упаковке для «подпитки» мышц во время сна
- Высокое содержание цинка, магния и триптофана улучшает сон



Дополнительное питание



SiS GO + L-Carnitine Gel (+Л-карнитин гель)

SiS энергетический гель с добавлением
Л-карнитина для ускорения обмена жиров :

- 20 гр. углеводов в одной упаковке геля.
- Изотонический состав позволяет получить энергию быстро и эффективно
- 1 гр. Л-карнитина в одной упаковке





SiS GO + Nitrates Gel (Нитратный гель)

Первый в мире нитратный гель для улучшения энергетической эффективности во время занятий:

- 250 мг нитратов в одной упаковке
- Количество нитрата соответствует стандартам и позволяет атлетам планировать его прием
- Сделан из настоящих овощей
- Легко усваивается желудком





SiS REGO + Fruitflow® Gel (Гель «Фрутфлоу»)

Первый в мире гель, содержащий натуральный гель для восстановления Fruitflow® :

- Fruitflow® - это клинически проверенный экстракт томата, который помогает уменьшить чрезмерную активацию (сверхстимуляцию) тромбоцитов.
- Снижает ненужный подъем температуры тела во время усиленных тренировок, что сокращает время восстановления.
- Создан для того, чтобы восстанавливаться быстрее, если вы поели до тренировки.





SiS (Science in Sport) Limited

The Innovation Centre, 35 Churchill Way,
Nelson, BB9 6RT United Kingdom
t: +44 (0)1282 440 980
e: sales@scienceinsport.com

www.scienceinsport.com