

Made in Italy

GROKSi!®

lo Snack di Vero Formaggio

Si! A UN SANO
STILE DI VITA

Si!

a uno snack ricco di
Calcio, Proteine con gli
8 Amminoacidi Essenziali,
pratico e di facile digestione

a un **ALIMENTO INTEGRATORE**,
che ti fornisce preziosi
nutrienti con **genuinità e gusto**



senza carboidrati • senza glutine • senza lattosio


www.groksi.it • www.facebook.it/groksi



GROKSi![®]

in caso di Sport

17 **Si!** degli sportivi

 per gli **Sportivi** occorre un' **Alimentazione equilibrata e varia** con l'apporto di **tutti i Nutrienti** e le **Calorie** sufficienti a coprire il dispendio energetico

#Si! **attenzione al fabbisogno calorico:** ogni Sport ha il suo in base al tipo di sforzo

#Si! **ad alimentarsi correttamente:** dopo l'attività occorre **integrare** le perdite

#Si! ad Alimenti di **pratica assunzione** e di **facile digestione**

#Si! **al CALCIO**, fondamentale per la salute dell'osso e l'attività neuro-modulatrice: muscoli e scheletro osseo vanno di pari passo! **Atleti di resistenza** sono fra i più soggetti a carenze di Calcio

#Si! **al SODIO:** in caso di **sudorazione intensa** si perde tanto Sodio, importante per trattenere la giusta quantità di liquidi. Le **elevate temperature** provocano infatti all'organismo cospicue perdite di elettroliti (Sale, Cloro, Potassio, Magnesio)

#Si! **allo ZINCO**, che è implicato nel metabolismo energetico e **stimola la rigenerazione dei tessuti**

#Si! **alle PROTEINE:** l'impegno fisico aumenta il **turnover proteico**, cioè il ricambio di Proteine e la sintesi di tessuto muscolare, soprattutto nelle attività **endurance**. È quindi essenziale **dopo lo sforzo integrare** assumendo **Proteine ad alto valore biologico** perché forniscono gli **8 Aminoacidi Essenziali**, tra cui i **3 ramificati**

per saperne di più vai su groski.it/it/esperto-risponde e segui i consigli della nostra nutrizionista, Dott.ssa Elisabetta Orsi

TROVI GROKSi! NEI REPARTI SNACK SALATI