

XS Sports Nutrition — Często zadawane pytania

PYTANIA DOTYCZĄCE SUPLEMENTÓW DIETY MARKI XS Sports (Napoju do spożycia przed treningiem, Napoju uzupełniającego poziom elektrolitów, Odżywki z białkiem serwatkowym, Batonika proteinowego)

Czy produkt zawiera sztuczne barwniki?

Nie, produkt nie zawiera żadnych sztucznych barwników.

Czy produkt jest zalecany dla kobiet w ciąży lub matek karmiących piersią?

Jeżeli jesteś w ciąży lub karmisz piersią, przed użyciem produktu skonsultuj się z lekarzem.

Czy produkt zawiera substancje modyfikowane genetycznie?

Nie, produkt nie zawiera żadnych substancji modyfikowanych genetycznie.

Jakie czynniki zewnętrzne mogą niekorzystnie wpłynąć na ten produkt?

Wysoka temperatura, kontakt z powietrzem oraz przechowywanie produktu w otwartym opakowaniu mogą mieć niekorzystny wpływ na jego jakość. Aby zapewnić jak najlepszą jakość, produkt należy przechowywać w chłodnym, suchym miejscu.

Czy występują jakieś interakcje pomiędzy tym produktem a lekami?

Przed rozpoczęciem przyjmowania produktu, osoby cierpiące na dolegliwości medyczne lub przyjmujące leki powinny uzyskać poradę swojego lekarza.

Czy produkt można przyjmować po upływie daty przydatności do spożycia?

Nie zaleca się przyjmowania produktu po upływie daty przydatności do spożycia. Po upływie daty przydatności preparatu, składniki odżywcze mogą nie posiadać skuteczności przedstawionej na etykiecie. Dotyczy to również smaku, aromatu i wyglądu produktu, które mogą utracić swoją jakość.

Czy produkty mogą być spożywane przez dzieci? Produkty te są przeznaczone wyłącznie dla osób dorosłych. Osoby, które nie skończyły 18 lat, nie powinny ich przyjmować bez konsultacji z lekarzem.

Czy trzeba być sportowcem, aby stosować ten produkt?

Produkty marki XS™ Sport zostały stworzone dla osób, które pragną stosować preparaty o sprawdzonym i skutecznym działaniu. Produkty te podnoszą poziom energii, odświeżają i pomagają zregenerować się podczas treningów sportowych oraz innych wyzwań.

Zwiększ swoją siłę: XS Napój do spożycia przed treningiem

Dlaczego powinienem stosować ten preparat?

XS Napój do spożycia przed treningiem zwiększa poziom energii, co w rezultacie ułatwia trening. Zawiera składniki, które umożliwiają mocny start, dodają energii, wzmacniają mięśnie i opóźniają moment wystąpienia zmęczenia.



XS SPORTS
NUTRITION

**ROZPOCZNIJ
SWOJĄ PRZYGODĘ**

W jaki sposób produkt ten pomaga poprawić wyniki w trakcie treningu?

Specjalna formuła stanowi połączenie aminokwasów BCAA z kompleksem Triple Energy. Aminokwasy BCAA zostają szybko wchłonięte przez mięśnie, wspierając przy tym proces syntezy białka od chwili rozpoczęcia treningu. Kompleks Triple Energy zawiera kreatynę, kompleks witamin z grupy B oraz węglowodany, które zapewniają natychmiastowe zwiększenie poziomu energii. Kreatyna pomaga szybko wygenerować energię w stanie aktywności, przez co wzmacnia mięśnie. Kompleks witamin z grupy B (B1/B2/B3/B5/B6/B9/B12) dodaje energii i zapobiega zmęczeniu. Średnia zawartość węglowodanów uzupełnia kompleks i zwiększa wydajność organizmu w trakcie treningów sportowych.

Co to są aminokwasy BCAA?

Są to trzy niezbędne aminokwasy: leucyna, izoleucyna i walina. Znane są jako Branched Chain Amino Acids (BCAA), czyli aminokwasy o rozgałęzionych łańcuchach bocznych. Aminokwasy BCAA nie są produkowane przez organizm, dlatego też muszą być mu dostarczane wraz z pożywieniem. Jedna porcja XS Napoju do spożycia przed treningiem zawiera 4,3 g BCAA.

Dlaczego produkt zawiera aminokwasy BCAA? Jakie są korzyści płynące z ich przyjmowania?

Aminokwasy BCAA zawarte w tym produkcie są niezbędne dla ludzkiego organizmu. Ze względu na fakt, iż nie są wytwarzane przez ludzki organizm, muszą być przyjmowane wraz z pożywieniem. Po spożyciu preparatu następuje natychmiastowe zwiększenie tych aminokwasów w tkance mięśniowej. Wyniki wielu badań potwierdzają, że aminokwasy BCAA pomagają zbudować beztłuszczową tkankę mięśniową w trakcie intensywnych ćwiczeń fizycznych oraz wspomagają proces syntezy białek.

Jakie korzyści płyną z przyjmowania kreatyny?

Kreatyna pełni ważną rolę w tworzeniu i transporcie energii potrzebnej w procesie skurczu mięśni. Pomaga zwiększyć intensywność treningu, gdyż zapewnia większy poziom energii.

Kiedy należy przyjmować ten produkt? Jak go stosować?

Napój należy spożywać 30-60 minut przed rozpoczęciem treningu.

Rozpuścić 1 saszetkę w 300-500 ml wody w zależności od preferencji. Preparat wymieszać z wodą w kielichu shakera.

Jaka jest wartość kaloryczna tego produktu?

Jedna saszetka o wadze 30 g to 79 kalorii.

Jaka substancja została użyta do nadania produktowi słodkiego smaku?

W formule funkcję substancji słodzącej pełni najwyższej jakości sukraloza.

Odśwież się: XS Napój uzupełniający poziom elektrolitów

Dlaczego powinienem stosować ten napój ?

XS Napój uzupełniający poziom elektrolitów zawiera zrównoważoną ilość węglowodanów i elektrolitów. Wspomaga proces wchłaniania wody i zapobiega odwodnieniu organizmu. Uzupełnia poziom elektrolitów, które tracimy podczas ćwiczeń, dzięki czemu zwiększa wytrzymałość i tym samym pozwala osiągać lepsze wyniki.



XS SPORTS
NUTRITION

**ROZPOCZNIJ
SWOJĄ PRZYGODĘ**

Jakie 5 elektrolitów znajduje się w napoju? Dlaczego ich potrzebujemy?

Elektrolity są potrzebne do zachowania równowagi płynów wewnątrz i na zewnątrz komórek. Biorą również udział w procesie regulowania funkcji układu nerwowego i mięśniowego. Grupa ta obejmuje sód, chlor, potas, magnez i wapń, które tracimy wraz z potem podczas ćwiczeń. Należy je uzupełniać za pomocą suplementów diety. Proces skurczów mięśni wspomagają wapń, potas i sód. Niedobór tych elektrolitów może skutkować bolesnymi kurczami mięśni.

Co wyróżnia węglowodany zawarte w formule produktu?

Produkt zawiera kompleks o nazwie Sustained Energy Matrix z węglowodanami o synergicznym działaniu i różnym stopniu uwalniania, które zapewniają odpowiedni poziom energii przez dłuższy czas. Skutkiem tego jest zwiększona wytrzymałość organizmu w trakcie treningu.

Ile kofeiny znajduje się w formule napoju?

Jedna porcja produktu zawiera 60 mg kofeiny pozyskiwanej z guarany. Jest to ilość zbliżona do ilości kofeiny zawartej w dużej filiżance kawy.

W jakim celu guarana, maca i kwercetyna zostały zawarte w formule tego produktu?

Guarana, wyciąg z korzenia macy oraz kwercetyna wspomagają wydolność psychiczną i fizyczną.

Jaka substancja została użyta do nadania produktowi słodkiego smaku?

W formule funkcję substancji słodzącej pełni najwyższej jakości sukraloza.

Kiedy należy przyjmować ten produkt? Jaki jest sposób jego użycia?

Zawartość 1 saszetki rozpuścić w 500 ml, aby otrzymać napój hipotoniczny lub w 400 ml wody, aby otrzymać napój izotoniczny. Spożywać w trakcie treningu.

Jaka jest wartość kaloryczna tego produktu?

Jedna saszetka o wadze 25 g to 90 kalorii.

Naładuj baterie: XS Odżywka z białkiem serwatkowym

Dlaczego powinienem stosować ten preparat?

Białka spożywane po treningu uważane są za najważniejszy element układanki składników przyjmowanych w ramach ćwiczeń. Białka te potrzebne są nam, aby czerpać maksymalne korzyści z treningu i zapewnić szybką regenerację mięśni.

Jakie korzyści daje spożywanie XS Odżywki z białkiem serwatkowym?

Odżywka marki XS Sport zawiera hydrolizowaną serwatkę, która ulega szybkiemu trawieniu i daje rezultaty szybciej niż mniej rafinowane białka. W odżywcę tej znajdują się także naturalne aminokwasy BCAA oraz silnie działające antyoksydanty (witamina C i E), co pozwala na szybką regenerację po treningu (uzupełnienie poziomu energii oraz regeneracja mięśni), jak również zbudowanie beztłuszczowej masy mięśniowej.

Co oznacza termin „hydrolizować“?

Jest to proces, w którym woda stosowana jest do rozbicia białek na mniejsze łańcuchy peptydowe i aminokwasy, co w rezultacie przyspiesza wchłanianie protein oraz regenerację po treningu.



XS SPORTS
NUTRITION

**ROZPOCZNIJ
SWOJĄ PRZYGODĘ**

Jakie korzyści daje spożywanie białek z hydrolizowanej serwatki?

Białka otrzymywane z hydrolizowanej serwatki szybko transportują aminokwasy do tkanki mięśniowej, stymulując proces syntezy protein oraz proces regeneracji. Hydrolizowane białko to białko częściowo strawione. Oznacza to, że organizm wchłania je szybciej od białek w formie koncentratów lub izolatów. Szybsze wchłanianie oznacza szybszy proces regeneracji, który rozpoczyna się w optymalnym czasie, jeżeli białko zostanie spożyte natychmiast po zakończeniu treningu.

Jakie korzyści daje przyjmowanie hydrolizowanych protein w porównaniu z proteinami w formie koncentratów lub izolatów?

Hydrolizowane białko to białko częściowo strawione. Oznacza to, że organizm wchłania je szybciej od białek w formie koncentratów lub izolatów. Szybsze wchłanianie oznacza szybszy proces regeneracji, który rozpoczyna się w odpowiednim czasie, jeżeli białko zostanie spożyte natychmiast po zakończeniu treningu. W porównaniu do hydrolizowanych protein, białko w formie koncentratów lub izolatów ulega wolniejszemu trawieniu.

Jaką ilość aminokwasów zawiera ten produkt?

Jedna porcja tego produktu zawiera 29 g aminokwasów, które wspomagają proces budowania i utrzymanie beztłuszczowej masy mięśniowej. Białko zawiera 20 naturalnych aminokwasów.

Jaką ilość aminokwasów BCAA zawiera ten produkt?

Jedna porcja tego produktu zawiera 5 g naturalnych aminokwasów BCAA.

Co to są aminokwasy BCAA i w jakim celu zostały zawarte w formule tego produktu? Jakie korzyści płyną z ich przyjmowania?

Aminokwasy o rozgałęzionych łańcuchach bocznych (BCAA) nie są produkowane przez organizm, dlatego też muszą być mu dostarczane wraz z pożywieniem. Wyniki wielu badań potwierdzają, że aminokwasy BCAA pomagają zbudować beztłuszczową tkankę mięśniową w trakcie intensywnych ćwiczeń fizycznych.

Dlaczego produkt zawiera elektrolity?

Elektrolity zawarte w tym produkcie wspomagają proces nawadniania organizmu po treningu.

Czym jest kompleks ROC?

Formuła została wzbogacona kompleksem z czerwonej pomarańczy (Red Orange Complex; ROC), czyli wyciągiem z soku i skórek czerwonej pomarańczy, która znana jest ze względu na swoje właściwości antyoksydacyjne.

W jakim celu w produkcie zawarto witaminy z grupy B?

Zawartość witamin z grupy B przyczynia się do zachowania energii oraz pomaga zmniejszyć uczucie zmęczenia i znużenia.

Czy istnieją jakieś czynniki zewnętrzne, które mogą niekorzystnie wpłynąć na ten produkt?

Wysoka temperatura oraz przechowywanie produktu w otwartym opakowaniu mogą mieć niekorzystny wpływ na jego jakość. Aby zapewnić jak najlepszą jakość, produkt należy przechowywać w chłodnym, suchym miejscu.



XS SPORTS
NUTRITION

**ROZPOCZNIJ
SWOJĄ PRZYGODĘ**

Kiedy należy przyjmować ten produkt?

Natychmiast po zakończeniu treningu. Zalecamy, aby produkt spożyć 30 minut po ćwiczeniach. Uzupełnienie poziomu białka po zakończeniu ćwiczeń da pozytywny bilans białkowy, co wspomaga proces zwiększania masy mięśniowej. (Jeżeli po zakończeniu treningu nie dostarczysz dodatkowych białek, utrzymasz negatywny bilans białkowy do momentu spożycia białka)

Jaka jest różnica pomiędzy NUTRILITE All Plant Protein a XS Odżywką z białkiem serwatkowym?

NUTRILITE All Plant Protein to suplement diety na bazie białek pozyskiwanych z soi, pszenicy i grochu. Jedna porcja tego preparatu dostarcza 8 g białka i poprawia ogólną kondycję komórek. Odżywka proteinowa z hydrolizowanej serwatki została stworzona na bazie białek z mleka. Jedna porcja dostarcza 29 g białka, które ulega szybkiemu trawieniu wspomagając proces budowy oraz utrzymanie beztłuszczowej masy mięśniowej.

Czy produkt zawiera soję lub substancje pozyskiwane z mleka?

Tak, białko z serwatki to białko otrzymywane z mleka.

Jaka jest wartość kaloryczna tego produktu?

Jedna porcja o wadze 40 g to 135 kalorii (po dodaniu do wody).

Ile razy dziennie powinienem przyjmować ten produkt?

Zalecamy przyjmowanie 1 porcji dziennie.

Naładuj baterie: XS Batonik proteinowy**W jaki sposób produkt ten pomaga poprawić wyniki w trakcie treningu?**

Batonik proteinowy uzupełnia poziom energii po zakończeniu treningu, która potrzebna jest nam do zbudowania beztłuszczowej masy mięśniowej. Optymalizuje również proces regeneracji.

Jak działa ten produkt?

Batonik zawiera 20 g białka. Wspomaga proces budowy beztłuszczowej masy mięśniowej. Dzięki proteinom ulegającym szybkiemu i wolnemu trawieniu, mięśnie dostają wsparcie podczas procesu regeneracji. Batonik został wzbogacony selenem, który chroni komórki przed uszkodzeniami spowodowanymi stresem oksydacyjnym. Witaminy z grupy B zmniejszają poziom zmęczenia. Batonik zawiera również dużą ilość błonnika (ok. 50% zalecanego spożycia dziennego), lecz nie zawiera cukru.

Co wyróżnia ten produkt?

Duża ilość białka (32% zalecanego spożycia dziennego) oraz błonnika (ok. 50% zalecanego spożycia dziennego).

Jakiego rodzaju białko znajduje się w batoniku?

Batonik zawiera specjalną mieszankę białek z serwatki, izolaty/ koncentraty białka z mleka, kazeinian wapnia oraz białka grochu.

Czy istnieją jakieś potencjalne efekty uboczne związane z przyjmowaniem tego produktu?

Ze względu na zawartość białek z mleka, osoby, które są wrażliwe na laktozę mogą doświadczyć dolegliwości żołądkowo-jelitowych po spożyciu XS™ Batonika proteinowego.



XS SPORTS
NUTRITION

**ROZPOCZNIJ
SWOJĄ PRZYGODĘ**

Kiedy należy przyjmować ten produkt?

Batonik należy spożyć 30-60 minut przed rozpoczęciem treningu. Batonik można również traktować jako zdrową przekąskę.

Jakie czynniki zewnętrzne mogą niekorzystnie wpłynąć na ten produkt?

Wysoka temperatura, kontakt z powietrzem oraz przechowywanie produktu w otwartym opakowaniu mogą mieć niekorzystny wpływ na jego jakość. Aby zapewnić jak najlepszą jakość, XS™ Batoniki proteinowe należy przechowywać w chłodnym, suchym miejscu.

Jaka jest wartość kaloryczna tego produktu?

Jeden batonik o wadze 60 g zawiera 196 kalorii (smak czekoladowy) lub 190 kalorii (smak karmelowo-waniliowy).



XS SPORTS
NUTRITION

**ROZPOCZNIJ
SWOJĄ PRZYGODĘ**