



R4:1 RECOVERY POWDER



R4:1 RECOVERY POWDER é um suplemento desenvolvido com uma relação 4:1, uma combinação perfeita de carboidrato/proteína. Pesquisas na área esportiva demonstram que uma suplementação de carboidrato adicionado de proteínas é mais eficaz na recuperação do glicogênio muscular e reconstrução dos músculos após uma atividade física, quando comparado a uma suplementação de carboidrato isolado. R4:1 RECOVERY POWDER reduz significativamente as lesões causadas aos músculos no pós-exercício e é excelente para a recuperação e construção muscular. Contém eletrólitos que favorecem a hidratação e antioxidantes que colaboram para a redução dos danos causados pelos radicais livres, formados após os exercícios físicos de alta intensidade.

A Integralmedica aplica sua experiência em suplementação para atletas e desenvolve a linha VO2 para praticantes e adeptos aos exercícios contínuos de longa duração onde se faz necessário um consumo maior de carboidratos, proteínas, vitaminas, minerais e aminoácidos específicos para cada momento do treinamento ou competição. Para isso produzimos complexos de nutrientes com a mais alta eficiência e credibilidade para que você conquiste sua melhor performance, e seu desempenho seja o de grandes atletas da categoria.

A VO2 disponibiliza aos praticantes de endurance, a melhor e mais completa linha de suplementos nutricionais, assinada por quem realmente conhece o que você precisa e respeita seu esporte, acreditando em seu estilo de vida ativo, saudável e competitivo.



**AMERICAN COLLEGE
of SPORTS MEDICINE**

SCIENTIFIC EVIDENCE

Aos médicos, nutricionistas e farmacêuticos*

Zawadzki et al. Relatam que o acréscimo de proteína, e uma suplementação de carboidrato, aumentou a taxa de síntese do glicogênio muscular durante o período de recuperação imediatamente após o exercício, quando comparado a um suplemento de carboidrato isolado. Os autores observaram aumentos nas concentrações de insulina, com a combinação de carboidrato com proteína, o que acelera a ressíntese do glicogênio muscular. Chandker et al. afirmam que: uma suplementação de carboidrato e proteína após o exercício de treinamento com peso, pode provocar respostas hormonais durante a recuperação, que seriam favoráveis ao desenvolvimento muscular*.

Referências: Zawadzki et al. Journal of Applied Physiology, Vol 72, Issues 5 1854-1859, 1992. *Journal Oficial da União Europeia 20.05.2009 (Diretiva 39/2009 - Artigo 8º - parágrafo 2º)

APRESENTAÇÃO:

Embalagem disponível: pote, com pó
Peso Líquido: 1kg [NET WT. 2,2 LBS]
Produto Classificado como:
SUPLEMENTO ENERGÉTICO PARA ATLETAS

RECOMENDAÇÕES:

Conservar este produto ao abrigo de luz, calor e umidade.

Este produto não substitui uma alimentação equilibrada e seu consumo deve ser orientado por nutricionista ou médico. Não se destina a prevenir, tratar, ou curar doenças. Visa melhorar o estado fisiológico/metabólico para o fim que se destina.

SUGESTÃO DE USO:

Diluir 2 scoops (75 g) de R4:1 RECOVERY POWDER em 1 copo (350 ml) de água, preferencialmente gelada; e bater em liquidificador ou mixer até a diluição total do produto. Consumir imediatamente após os exercícios, ou conforme orientação profissional.

INGREDIENTES:

Dextrose, Proteína Concentrada Soro de Leite, Maltodextrina, Frutose, Sacarose, Proteína Hidrolisada de Trigo, Vitamina C (ácido ascórbico), Vitamina E (alfa-tocoferol), Cloreto de Sódio, Ácido Cítrico (acidulante), Aroma Idêntico ao Natural de Limão, Fosfato de Potássio Monobásico (regulador de acidez), Corante Natural Cúrcuma, Dióxido de Silício (antiumectante) e Corante Artificial INS 132.

CONTÉM GLÚTEN.

Contém aromatizante sintético idêntico ao natural. Diabéticos: Contém Frutose e Glicose.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 75g (2 scoops)

Quantidade por porção		%VD(*)
VALOR ENERGÉTICO	286 kcal = 1201 kJ	14
CARBOIDRATOS	56 g	18
PROTEÍNAS	14 g	19
GORDURAS TOTAIS	1,0 g	2
GORDURAS SATURADAS	0,5 g	2
GORDURAS TRANS	0 g	—
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0
SÓDIO	65 mg	3
VITAMINA C	34 mg	75
VITAMINA E	7,5 mg	75
CÁLCIO	64 mg	6
FÓSFORO	81 mg	11

(*) % Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2000 kcal, ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

WARNING:

DO NOT EXCEED RECOMMENDED DOSAGE!

PRODUTO	PESO LIQ	PESO INDIV. + EMBALAGEM	CÓDIGO DE BARRAS / EAN	MEDIDAS UNITÁRIAS (C x L x A)	CLASSIFICAÇÃO FISCAL	CÓDIGO CX. DE EMBARQUE / DUN	MEDIDAS CX. DE EMBARQUE (C x L x A)	PESO CX. DE EMBARQUE CHEIA	UNID/ CX. EMBARQUE	EMPILHAMENTO PALLET (CX.EMB.)
R4:1 Recovery Power Limão 1 kg	1.000 g	1.324	7 89631171025 6	140 x 140 x 210 mm	2106.90.30	4 789631171025 4	460 x 460 x 210 mm	12.407 g	9	40

R4:1 Recovery Power Limão 1 kg



7 896311 710256

Fabricado por Integralmedica S/A Agricultura e Pesquisa,
Rodovia Bento R. Domingues, 1007,
06900-000 - Embu-Guaçu - SP,
CNPJ 57.235.426/0001-41

SAC: 55 (11) 3003-7887 | sac@integralmedica.com.br | www.integralmedica.com.br