

**AMINO9 COSTRUZIONE MUSCOLARE**

POOL DI AMINOACIDI ESSENZIALI  
ELEVATO APPORTO AMINOACIDICO

**BETA ALANINA PRESTAZIONE**

AMINOACIDO TAMPONE DELL'ACIDO LATTICO  
AUMENTA LA RESISTENZA  
FAVORISCE IL RECUPERO

**CGT EXPLOSION PRE/INTRA WORK OUT**

AUMENTA LA RESISTENZA E LA CONCENTRAZIONE  
AZIONE PRO-ENERGETICA  
VASODILATAZIONE

**KE SALI HYPOTONIC IDRATAZIONE**

SALI MINERALI IPOTONICI  
CARBOIDRATI SEQUENZIALI  
ANTINAUSEA

**KE ENERGY ENERGIA**

BARRETTA ENERGETICA CON FRUTTA SECCA  
CON BETAINA  
ALTA DIGERIBILITÀ

**KE CARBO ENERGIA**

BARRETTA ENERGETICA CON CARBOIDRATI  
IMMEDIATO RILASCIO  
IMMEDIATA ASSIMILAZIONE  
ALTA DIGERIBILITÀ

**L-GLUTAMINE RECUPERO E ANABOLISMO**

AZIONE ANTICATABOLICA  
AZIONE DISINTOSSICANTE

**NITROX GH PRE WORK OUT VOLUMIZZATORE**

STIMOLATORE ORMONALE  
STIMOLO OSSIDO NITRICO  
ANTIOSSIDANTE  
MIGLIORA LE DIFESE DEL SISTEMA IMMUNITARIO

**RECOVERY MASS 2.0 RECUPERO**

RECUPERO POST WORK OUT  
BCAA  
PROTEINE IDROLIZZATE  
CREAPURE CREATINA

**KEFORMA**  
SPORT NUTRITION

# PIANO DI INTEGRAZIONE CROSSFIT



follow us on:  
   

keforma.com

follow us on:  
   

keforma.com

# CROSSFIT



Oppure



BETA ALANINA



CGT EXPLOSION



KE SALI HYPOTONIC



AMINO 9



RECOVERY MASS 2.0



Periodo carico intenso



15'

30'

PRIMA

0

DURANTE

60'

DOPO

Al mattino a colazione

NITROX GH



L-GLUTAMINE



Prima di coricarsi