

ZUCARTAS
KRUNCHERS®



¡ENERGÍA Y NUTRICIÓN

para que entrenes
con toda la **GARRRA!**

En el deporte, necesitas
una alimentación balanceada,
sigue estos TIPS
y conviértete en un campeón.

Frutas y verduras¹

Contienen
vitaminas
y antioxidantes
que te ayudan a
hacerte más fuerte.



Cereales, granos y tubérculos¹

El grupo de los cereales
son fuente
de energía que te ayudan a
comenzar tus días.

¡No olvides
tomar agua
como todo un
campeón!



La hidratación
es la clave
antes, durante
y después
de entrenar¹.
**¡Sin hidratación,
no hay garra!**

¿Qué ganas con una buena alimentación?

Salud
óptima²



Prevención
de
enfermedades²



Rendimiento
deportivo²



Consejo GRRRANDIOSO

Planea tus comidas y no te las saltes.

Fuente:
1 cienciasdeportivas.com/consejos-nutricion-deportiva-rendimiento-fisico/
2 www.gob.mx/conade/articulos/alimentacion-para-el-deporte-94373?idiom=es

INSCRÍBETE



HAZ DEPORTE.