



# RECUPERAT*ION*



FUNCIÓN  
MUSCULAR,  
FIBROMIALGIA Y  
FATIGA CRÓNICA

## RECUPERAT-ION FM

FORMACIÓN TÉCNICA 2024

**RECUPERAT***ION*

## **SOBRE RECUPERAT-ION**

Desde 2001 formulando  
productos para el cuidado  
muscular y del día a día



**RECUPERAT** **ION**



## ¿QUÉ ES RECUPERAT-ION FM?

### INFORMACIÓN GENERAL

Solución hipotónica para saturar la célula de líquido entrando más agua en la célula que la que sale al entorno, estando así hidratados antes de empezar a deshidratarnos. De esta forma mejoramos la transmisión en la sinapsis nerviosa ayudando así al alivio muscular.

### USO

Disolver un sobre en 1 litro de agua aproximadamente. Hasta un máximo de 2 sobres al día.

## ¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

A personas que poseen **molestias musculares**, causadas por:

- Pasar muchas horas de pie.
- Piernas cansadas, sensación de hormigueo en extremidades, ...
- Problemas posturales
- Estar sentadas delante del ordenador todo el día.

Personas que acaben de salir o estén en periodos de inmovilidad.

**Personas sedentarias**

**Deportistas** con desgaste físico importante

Como complemento a la **rehabilitación** fisioterapéutica

A personas con necesidades más elevadas de sodio:

- Personas con **hipotensión**.



RECUPERATIION

# FICHA TÉCNICA

Recuperat-ion FM sin azúcar, 20 sobres Sabor Naranja  
Recuperat-ion FM Formula base, 20 sobres Sabor Mineral  
Bebida no energética, para aporte de líquidos y sales minerales.

## PRESENTACIÓN

Se presenta en sobres monodosis conteniendo polvo para reconstruir una bebida mediante la adición de agua hasta alcanzar los 1000 ml (mínimo 500 ml de agua).  
Contiene edulcorantes. No contiene azúcar.

## APLICACIONES

Bebida para la reposición de líquidos y electrolitos perdidos mediante el sudor y la orina durante el ejercicio físico o en épocas de calor.

## INGREDIENTES SABOR NARANJA

Citrato de sodio, acidulante: Ácido cítrico, Cloruro de Potasio, Cloruro de Sodio, Aroma natural, carbonato de Magnesio, antiaglomerante: Dióxido de Silicio, Fosfato de Calcio, colorante: Betacaroteno E-160a, edulcorante: Sucralosa.

## INGREDIENTES SABOR MINERAL

Citrato Sódico, Cloruro Potásico, Cloruro Sódico, Carbonato de Magnesio, Fosfato de Calcio.



RECUPERAT*ION*

**RECUPERAT** **IGN**



## **PRINCIPIOS**

### **ACTIVOS DE LA FÓRMULA**

**Citrato de Sodio**  
**Cloruro de Potasio**  
**Cloruro de Sodio**  
**Carbonato de**  
**Magnesio**  
**Fosfato de Calcio**

# FÓRMULA BASE

CITRATO DE SODIO  
CLORURO DE POTASIO  
CLORURO DE SODIO  
CARBONATO DE MAGNESIO  
FOSFATO DE CALCIO

**Citrato de Sodio:**

Este compuesto actúa como un regulador de pH, interviniendo en la acidificación y alcalinización sistémica. Además, facilita la solubilidad de ciertos minerales, mejorando la absorción de calcio y otros elementos fundamentales. Su capacidad para modular el equilibrio ácido-base y optimizar la biodisponibilidad de minerales lo convierte en un componente clave para mantener la homeostasis y la salud ósea.

**Cloruro de Potasio:**

El cloruro de potasio desempeña un papel crucial en la regulación de la presión osmótica, siendo esencial para mantener el equilibrio de fluidos intracelulares y extracelulares. Su función principal radica en la excitabilidad celular, siendo vital para la transmisión de impulsos nerviosos y la contracción muscular. Este principio activo es esencial para la homeostasis hídrica y la función neuromuscular.

**Cloruro de Sodio:**

Conocido comúnmente como sal, el cloruro de sodio es esencial para la osmorregulación y la homeostasis hídrica. Su presencia en el medio extracelular influye en la presión osmótica y, por ende, en la distribución de agua entre compartimentos celulares. Además, desempeña un papel crítico en la excitabilidad eléctrica celular y la transmisión de impulsos nerviosos.

**Carbonato de Magnesio:**

El carbonato de magnesio es una fuente biodisponible de magnesio, un cofactor en numerosas reacciones enzimáticas. Su contribución a la formación de ATP, la relajación muscular y la mineralización ósea lo convierte en un elemento clave en la salud celular, neuromuscular y ósea. Además, su capacidad para neutralizar el exceso de acidez contribuye a la homeostasis ácido-base.

**Fosfato de Calcio:**

Principal componente mineral de huesos y dientes, el fosfato de calcio es esencial para la formación y mantenimiento de la matriz ósea. Además, participa en procesos celulares fundamentales, como la señalización intracelular y la coagulación sanguínea. Su presencia en proporciones adecuadas es crucial para la salud esquelética, la mineralización tisular y la homeostasis fosfocálcica.

# ¿CUÁNDO RECOMENDAR RECUPERAT-ION FM?

## EN DEPORTISTAS

ANTES, DURANTE Y  
DESPUÉS de la practica  
deportiva, previniendo y/o  
disminuyendo la sensación  
de dolor, agujetas,  
cansancio...  
DOLORES MUSCULARES  
Y FATIGA

MÁS RENDIMIENTO, MÁS  
HIDRATACIÓN EN TODAS  
LAS DICIPLINAS

## DÍA A DÍA

- LABORES DE LARGA  
EXPOSICIÓN AL  
SOL:náuticas, jardinería...
- TRABAJOS DE EXIGENCIA  
FÍSICA
- MOLESTIAS EN LA  
TERCERA EDAD
- PROBLEMAS REUMÁTICOS
- FIBROMIALGIA Y DOLORES  
CRÓNICOS MUSCULARES



DEPORTE  
DOLORES  
CRÓNICOS  
Y FATIGA  
DÍA A DÍA  
MUSCULAR

RECUPERAT-ION FM

## OSMOLARIDAD

Disolución del contenido de 1 sobre en 1 litro de agua: 84 mOsmol/L.

## HIPOTÓNICA Y REHIDRATANTE

Disolución del contenido de 1 sobres en 500 ml de agua: 116 mOsmol/L. HIPOTÓNICA Y REHIDRATANTE

En ambos casos no provoca aumento de la velocidad de vaciado gástrico, y facilita la rehidratación.

## MODO DE EMPLEO

Disolver el contenido de 1 sobre en un litro de agua fresca para beber a lo largo del día.

Agítela la bebida preparada antes de consumir

## ADVERTENCIAS

No tomar en caso de estar abierto el sobre. Si sigue una dieta de restricción de sal, consulte a su médico.

## CONDICIONES DE CONSERVACIÓN

Conservar en lugar fresco y seco.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Información nutricional por 1 sobre	
Valor energético	0 kcal(0)
Grasa	0g 0%*
de las cuales saturadas	0g 0%*
Hidratos de carbono	0g 0%*
de los cuales azúcares	0g 0%*
Proteínas	0g 0%*
Sal	1.85g 31%*

\*VRN: Valores de Referencia de Nutrientes

### Contenido total por sobre

Calcio	15 mg (2% VRN)
Potasio	200 mg
Sodio	740 mg
Magnesio	15 mg (4 % VRN)



# ¿CÓMO RECOMENDARLO?

Recordando su consumo prolongado, ya que la fórmula es de PROCESO ACUMULATIVO

Apto para todas las dietas

Recomendado a personas con enfermedades crónicas de dolor

Recomendado para la tercera edad y su desgaste muscular

Válido para la recuperación muscular en cualquier disciplina e intensidad de ejercicio



## PARA UNA REHABILITACIÓN MÁS EFECTIVA

### Beneficios

- Aporta líquidos y sales minerales.
- Aporta iones imprescindibles para la unión neuromuscular.
- Recupera la hidratación muscular.
- Sin grasas ni azúcares añadidos.

# FÓRMULA ÚNICA PATENTADA: FUNCIÓN MUSCULAR

## BEBIDA NO ENERGÉTICA

Recuperat-ion FM, es una bebida hidratante no energética con sales minerales (Sodio, Potasio, Calcio, Magnesio) diseñada para aportar líquidos y sales. Aporta los iones imprescindibles para el funcionamiento de la unión neuromuscular, es decir la transmisión del impulso nervioso.

## REMINERALIZACIÓN

La falta de minerales en nuestro organismo desencadena un conjunto de síntomas, inespecíficos pero importantes, como fatiga, apatía, malestar, debilidad y falta de concentración que varían en función de los minerales y la cantidad en que nos faltan.

## HIDRATACIÓN

Los músculos están constituidos en un gran porcentaje por agua, 65%-75%. Cuando nos deshidratamos la contracción muscular, la estimulación eléctrica de los nervios y la función muscular en general quedan afectados ya que estos ocurren gracias al intercambio de electrolitos (minerales) disueltos en el agua. Por esta razón la pérdida de agua o electrolitos afecta negativamente la fuerza y el control muscular. La falta de agua y minerales, puede producir agotamiento psicofísico y fatiga, tanto en deportistas como en personas sedentarias.

# EL PARA MANTENER

UN EQUILIBRIO ELECTROLÍTICO CRUCIAL PARA LA FUNCIÓN MUSCULAR. LA INCLUSIÓN

# DE CITRATO DE SODIO

REGULA EL PH Y MEJORA LA ABSORCIÓN MINERAL, FAVORECIENDO LA SALUD ÓSEA. EL

CARBONATO DE MAGNESIO APORTA RELAJACIÓN MUSCULAR Y ENERGÍA CELULAR,

MIENTRAS QUE EL FOSFATO DE CALCIO RESPALDA LA FORMACIÓN Y MANTENIMIENTO

DE HUESOS Y DIENTES FUERTES. ESTA

# SINERGI A DE PRINCIPIOS

ACTIVOS OFRECE UN CUIDADO MUSCULAR INTEGRAL, HACIENDO DE ESTE

# PRODUCTO LA OPCIÓN

IDEAL PARA EL CUIDADO MUSCULAR



**FÓRMULA ÚNICA  
PATENTADA**

**RECUPERAT** **ION**



**RECUPERAT-ION FM**

**GRACIAS  
POR ASISTIR  
A LA FORMACIÓN**