

## 1. Guías de Uso y Beneficios

Todos nuestros productos son Hecho en Inglaterra – Ingredientes naturales, libre de aditivos innecesarios, sin sellos y fabricada en el Reino Unido con ingredientes naturales de primera calidad bajo los rigurosos estándares Europeos.

- **Proteínas**

- **USO:**

- Cada tarro de proteína Naos Kingdom incluye en su interior una cuchara plástica de la medición exacta de una porción (si no la encuentras te recomendamos buscar con un tenedor).

Se recomienda consumir una porción una vez al día para suplementar tu alimentación, así alcanzarás los gramos recomendados de proteína que requiere tu cuerpo para poder desarrollar musculatura de forma eficiente. Así mismo también le estarás entregando a tu cuerpo los nutrientes que requiere para poder enfocarse en quemar grasa y reparar tejido muscular.

En resumen: Toma una porción diaria en el momento que más te acomode. Comúnmente se recomienda consumir justo después de tu entrenamiento.

Diluye una porción en un vaso o un shaker (400ml aprox.) de agua fría, revuelve la mezcla y listo! La cantidad de agua utilizada depende si prefieres un sabor más, o menos, intenso.

- **Beneficios:**

- **Libres de Gluten** - No contienen gluten.
    - **Construcción y Recuperación Muscular:** Proporcionan los aminoácidos necesarios para reparar y construir tejido muscular después del ejercicio, acelerando la recuperación y promoviendo el crecimiento muscular.
    - **Comodidad y Facilidad de Uso:** Es una forma rápida y conveniente de aumentar la ingesta diaria de proteínas, especialmente para personas con estilos de vida ocupados o que tienen dificultades para consumir suficientes proteínas a través de los alimentos.
    - **Gestión del Peso:** Pueden ayudar en el control del peso al promover la saciedad, lo que reduce el apetito y los antojos, facilitando así el mantenimiento de una dieta equilibrada y controlada en calorías.

- **Mejora del Rendimiento Deportivo:** Mejoran el rendimiento deportivo al proporcionar energía sostenida y apoyar la fuerza y la resistencia durante los entrenamientos intensos.
- **Versatilidad en la Dieta:** Se puede agregar a una variedad de alimentos y bebidas, desde batidos y smoothies hasta avena y productos horneados, lo que la hace muy versátil y fácil de incorporar en la dieta diaria.
- Integrar proteína en polvo en tu rutina alimenticia puede ser una forma eficaz de asegurar que tu cuerpo recibe los nutrientes necesarios para un óptimo rendimiento y salud.

- **Creatina**

- **USO:**

- Cada tarro de creatina Naos Kingdom incluye en su interior una cuchara plástica de la medición exacta de una porción (si no la encuentras te recomendamos buscar con un tenedor).

Se recomienda consumir una porción de White Bull Creatine una vez al día para suplementar tu alimentación. La creatina no requiere un horario determinado en cuál consumirla - lo más importante es ser constante en consumirla todos los días, incluyendo los días en los que no se entrena.

En resumen: Toma una porción diaria en el momento que más te acomode (incluso los días que no entrenas).

Diluye una porción en 100ml de agua fría (la cantidad de agua utilizada no es importante). White Bull Creatine no contiene saborizantes de ningún tipo por lo que esta puede ser mezclada con tu batido de proteínas, con yogurt o con cualquier otro alimento.

- **Beneficios:**

- **100% Creatina monohidrato** – Nuestra creatina es completamente pura. Esto quiere decir que no incluye aditivos ni saborizantes. La puedes consumir por si sola o mezclarla con otros suplementos (proteínas, BCAAs, pre-entrenos, etc.)
- **Aumenta fuerza y tonifica** – La creatina eleva tus niveles de fosfocreatina aumentando tu fuerza. Esto te ayudará a mejorar tu rendimiento y aumentar masa muscular o tonificar más rápido.

- **0 calorías** – Sin grasas ni azúcares y libre de sodio. No contiene gluten ni lactosa.
- **Vegano** – Ingredientes naturales, libre de aditivos innecesarios, sin sellos, sin azúcar añadida y fabricada en el Reino Unido con ingredientes naturales de primera calidad bajo los mas rigurosos estándares Europeos.
- **Libres de Gluten** - No contienen gluten.
- **Libres de Lactosa** – No contiene lactosa.

- **Quemadores/Energizantes**

- **USO:**

- Contienen 60 cápsulas veganas - equivalentes a 30 porciones.  
Recomendamos tomar 2 cápsulas en ayuno, idealmente 15 minutos antes de entrenar (aunque no es necesario entrenar para notar sus efectos).  
Los quemadores de grasa de Naos Kingdom contienen componentes estimulantes que entregan un golpe de energía pocos minutos después de su consumo. No recomendamos tomarlos después de las 18:00hrs ni en conjunto con los pre-entrenos.

- **Beneficios:**

- **Aceleración del Metabolismo:** Los quemadores de grasa de Naos Kingdom contienen ingredientes que pueden aumentar la tasa metabólica, ayudando a quemar más calorías incluso en reposo.
- **Aumento de Energía:** Proporcionan un impulso de energía, lo que puede mejorar el rendimiento en los entrenamientos y ayudar a mantener la actividad física durante todo el día.
- **Mejora de la Composición Corporal:** Al combinarse con ejercicio y una dieta adecuada, los quemadores de grasa pueden ayudar a reducir la grasa corporal y a mantener o aumentar la masa muscular magra.
- **Vegano** – Ingredientes naturales, libres de aditivos innecesarios, sin sellos, sin azúcar añadida y fabricado en el Reino Unido con ingredientes naturales de primera calidad bajo los mas rigurosos estándares Europeos.
- **Libres de Gluten** - No contienen gluten.
- **Libres de Lactosa** – No contiene lactosa.

- **Vitaminas**

- **USO:**
  - Contienen 60 cápsulas veganas - equivalentes a 30 porciones.  
Recomendamos tomar 1 cápsula en la mañana o en la noche junto a una comida. También lo puedes consumir junto un batido de proteínas o cualquier otro suplemento.
  
- **Beneficios:**
  - Naos Kingdom ofrece multivitamínicos diseñados para adaptarse a tus necesidades diarias, pudiendo ser tomados y mezclados como prefieras para asegurar una ingesta óptima de nutrientes.
  - **Aporte Nutricional Completo:** Las vitaminas de Naos Kingdom proporcionan los nutrientes esenciales que tu cuerpo necesita para funcionar de manera óptima, llenando cualquier vacío nutricional que pueda existir en tu dieta diaria.
  - **Mejora del Sistema Inmunológico:** Ayudan a fortalecer tu sistema inmunológico, protegiéndote contra enfermedades y mejorando tu capacidad para combatir infecciones.
  - **Aumento de Energía y Vitalidad:** Contribuyen a mantener altos niveles de energía y vitalidad, mejorando tu rendimiento tanto físico como mental.
  - **Salud Ósea y Muscular:** Apoyan la salud de los huesos y los músculos, gracias a la inclusión de vitaminas y minerales clave como el calcio y la vitamina D.
  - **Mejora de la Salud General:** Promueven una piel, cabello y uñas saludables, además de mejorar la salud cardiovascular y la función cerebral.
  - Incorporar vitaminas de Naos Kingdom en tu rutina diaria puede ser una manera eficaz de asegurarte de que tu cuerpo recibe todo lo que necesita para mantenerse sano y fuerte.

- **Pre Entrenos**

- **USO:**
  - Cada tarro de pre-entreno Naos Kingdom incluye en su interior una cuchara plástica de la medición exacta de una porción (si no la encuentras te recomendamos buscar con un tenedor).

- Se recomienda consumir una porción aproximadamente 15-20 minutos antes de entrenar. Sentirás un gran golpe energético que te acompañará durante tu entrenamiento.
- Nuestros pre-workout contienen componentes que provocan una sensación de picor en la piel. Esta sensación es completamente normal y solo dura unos pocos minutos.
- Diluye una porción en un vaso o un shaker (300ml aprox.) de agua fría, revuelve la mezcla y ¡listo! La cantidad de agua utilizada depende si prefieres un sabor más, o menos, intenso.

○ **Beneficios:**

- **Aumento de Energía:** Los pre-entrenos de Naos Kingdom están formulados para proporcionar un impulso energético significativo, permitiéndote rendir al máximo en tus entrenamientos.
- **Mejora del Rendimiento:** Estos suplementos mejoran la resistencia y el enfoque, ayudándote a mantener una alta intensidad durante todo el entrenamiento.
- **Mayor Concentración y Enfoque:** Los ingredientes específicos en nuestros pre-entrenos ayudan a mejorar la claridad mental y el enfoque, cruciales para realizar ejercicios complejos y mantener la forma correcta.
- **Reducción de la Fatiga:** Ayudan a reducir la percepción de esfuerzo y la fatiga, permitiéndote entrenar más tiempo y con mayor intensidad.
- **Fórmula Personalizada y Segura:** Los pre-entrenos de Naos Kingdom están diseñados con ingredientes de alta calidad, garantizando su efectividad y seguridad para el consumo regular.
- Incorporar pre-entrenos de Naos Kingdom en tu rutina puede transformar tu experiencia de entrenamiento, proporcionando la energía y el enfoque necesarios para alcanzar tus objetivos.
- **Vegano** – Ingredientes naturales, libres de aditivos innecesarios, sin sellos, sin azúcar añadida y fabricado en el Reino Unido con ingredientes naturales de primera calidad bajo los mas rigurosos estándares Europeos.
- **Libres de Gluten** - No contienen gluten.
- **Libres de Lactosa** – No contiene lactosa.

● **Aminoácidos**

○ **USO:**

- Cada tarro de aminoácidos Naos Kingdom incluye en su interior una cuchara plástica de la medición exacta de una porción (si no la encuentras te recomendamos buscar con un tenedor).  
Se recomienda consumir una porción una vez al día para

suplementar tu alimentación, así alcanzarás los gramos recomendados de aminoácidos que requiere tu cuerpo para poder desarrollar musculatura de forma eficiente. Así mismo también le estarás entregando a tu cuerpo los nutrientes que requiere para poder enfocarse en quemar grasa y reparar tejido muscular.

En resumen: Toma una porción diaria en el momento que más te acomode. Comúnmente se recomienda consumir justo antes de tu entrenamiento aunque también tendrá efecto si lo utilizas para hidratarte durante el entrenamiento e incluso si lo consumes después de entrenar.

Diluye una porción en un vaso o un shaker (400ml aprox.) de agua fría, revuelve la mezcla y listo! La cantidad de agua utilizada depende si prefieres un sabor más, o menos, intenso.

○ **Beneficios:**

- **Musculatura** – Favorece el crecimiento y regeneración muscular y evita la pérdida de músculo.
- **Bienestar digestivo** – Mejora la absorción intestinal y desintoxica el organismo de nitrógeno y amoníaco.
- **Hidratación** – Regula tus niveles de sodio, calcio y magnesio y promueve la regeneración del sistema nervioso, manteniendo así el balance de electrolitos e hidratación en tus células.
- **Vegano** – Ingredientes naturales, libres de aditivos innecesarios, sin sellos, sin azúcar añadida y fabricado en el Reino Unido con ingredientes naturales de primera calidad bajo los mas rigurosos estándares Europeos.
- **Libres de Gluten** - No contienen gluten.
- **Libres de Lactosa** – No contiene lactosa.

## 2. Nutrición y Suplementos

La nutrición y el ejercicio juegan un papel fundamental en la mejora de la salud general, la composición corporal y el rendimiento. La nutrición es un tema complicado y en constante evolución, y con tanta información engañosa disponible, puede ser difícil saber por dónde empezar.

Es nuestro trabajo, como profesionales de la industria, mantener nuestros conocimientos actualizados con los últimos hallazgos en nutrición deportiva y de ejercicio para ayudar a educar a nuestros clientes a alcanzar sus objetivos de acondicionamiento físico.

En general, una dieta bien equilibrada debe incluir una gran variedad de alimentos saludables y mínimamente procesados, una cantidad abundante de frutas y verduras fibrosas, y mucha agua (alrededor del-2 litros al día).

Algunas pautas generales para implementar una buena nutrición:

- 1) El 80% de tu ingesta total de alimentos debe provenir de alimentos saludables.
- 2) Permite que el 20% de tu ingesta total de alimentos provenga de alimentos procesados o "gustitos" si así lo deseas.
- 3) Consume proteínas en cada comida o colación.
- 4) Bebe 2 vasos (aproximadamente 1 litro) de agua con cada comida.
- 5) Apunta a colaciones bajas o moderadas en carbohidratos y altas en proteínas.
- 6) Elige un tamaño de plato adecuado a tu objetivo y tamaño.
- 7) Come muchas verduras verdes y fibrosas con cada comida.

Los suplementos alimenticios están diseñados para llenar los vacíos nutricionales y complementar una dieta equilibrada. Aquí te explicamos cómo pueden ser beneficiosos:

- **Aporte de Nutrientes Esenciales:** Los suplementos pueden proporcionar vitaminas, minerales y otros nutrientes difíciles de obtener solo con la dieta, especialmente en personas con restricciones dietéticas o estilos de vida ocupados, las proteínas en polvo son una gran manera de lograr los niveles de proteína diario.

- **Soporte para el Rendimiento Deportivo:** Para atletas y entusiastas del fitness, los suplementos como proteínas, creatina y BCAAs pueden mejorar el rendimiento, acelerar la recuperación y apoyar el crecimiento muscular. Estos nutrientes específicos ayudan a reparar y construir tejidos musculares después del ejercicio, optimizando el tiempo de recuperación y reduciendo el riesgo de lesiones.
- **Control del Peso y Metabolismo:** Algunos suplementos están formulados para apoyar la pérdida de peso o la gestión del peso corporal, ayudando a controlar el apetito, aumentar el metabolismo y mantener la masa muscular magra durante la pérdida de grasa.
- **Energía y Vitalidad:** Suplementos como multivitamínicos y energizantes pueden proporcionar un impulso adicional de energía y asegurar que tu cuerpo funcione de manera óptima, especialmente cuando estás bajo estrés o haciendo ejercicio intenso.
- **Conveniencia y Flexibilidad:** Los suplementos son fáciles de integrar en tu rutina diaria, lo que facilita la adherencia a una dieta saludable sin complicaciones. Ya sea un batido de proteínas rápido por la mañana o un pre-entreno antes de tus sesiones de ejercicio, los suplementos pueden simplificar tu nutrición diaria.

Al integrar estos suplementos en tu dieta, no solo mejorarás tu rendimiento y recuperación, sino que también asegurarás una nutrición completa y balanceada para un cuerpo sano y fuerte.



