RESTICOACH × LIFE PRO NUTRITION

GUÍA DE SUPLEMENTACIÓN DEPORTIVA

La suplementación que de verdad mueve la aguja — basada en evidencia, no en modas. Qué tomar, cuánto y cuándo, según tu objetivo: fuerza, híbrido o running.

TU CÓDIGO DE DESCUENTO

RESTICOACH

Aplícalo en **lifepronutrition.com** y obtén un **10% de descuento** en toda tu compra. Válido en todas las referencias.

CÓMO USAR ESTA GUÍA

La suplementación no sustituye al entrenamiento ni a la comida — la potencia. Prioriza siempre en este orden: **sueño > alimentación > entrenamiento > suplementos**. Lo que viene aquí es el extra que marca la diferencia cuando lo básico ya está en su sitio.

> **Clasificación que usamos:** 🥇 **Esenciales** (sin ellos pierdes rendimiento) · 🥈 **Recomendados** (mejoran resultados de forma notable) · 🥉 **Opcionales** (para ir al 100%). Empieza por los esenciales y sube según presupuesto.

> **Nota honesta:** si solo puedes permitirte UN suplemento, que sea **creatina**. Es el más estudiado, el más barato y el que más beneficio aporta por euro. La proteína es el segundo si no llegas a tu objetivo diario de proteína con comida.

NIVELES POR PRESUPUESTO (ORIENTATIVO)

NIVEL	QUÉ INCLUYE	COSTE/MES*
Básico	Creatina	**~13€**
Intermedio	Creatina + Proteína	**~45€**
Completo	Creatina + Proteína + Omega 3	**~72€**
Pro	Todo + Pre-entreno / Magnesio / Ashwagandha	**~95€**

* Precios aproximados ya con el 10% del código RESTICOACH aplicado.

LOS PRODUCTOS

Estos son los productos Life Pro que uso y recomiendo. Todos con el **10% de descuento** usando tu código RESTICOACH.



CREATINE CREAPURE®

FUERZA · POTENCIA

Creatina monohidrato 99,9% pureza. El suplemento nº1.

COMPRAR →



WHEY 1KG

PROTEÍNA

Proteína concentrada 78%. Post-entreno de fuerza.

COMPRAR →



ISOLATE ZERO 800G

PROTEÍNA · SIN LACTOSA

Aislada 87%, digestión rápida, sin lactosa.

COMPRAR →



HYDRO ISOLATE 1KG

PROTEÍNA PREMIUM

Hidrolizada, máxima absorción post-entreno intenso.

COMPRAR →



OMEGA 3 90 CAPS

RECUPERACIÓN

EPA + DHA. Antiinflamatorio y salud articular.

COMPRAR →



ELEKTRO PRE-ENTRENO

ENERGÍA

Cafeína + electrolitos. Antes de sesiones duras.

COMPRAR →



MAGNESIO BISGLICINATO

SUEÑO · RECUPERACIÓN

La forma mejor absorbida. Sueño y anticalambres.

COMPRAR →



ASHWAGANDHA KSM-66

ESTRÉS · RECUPERACIÓN

Adaptógeno. Baja el cortisol, mejora la recuperación.

COMPRAR →



CYCLO ENERGY GEL

EN CARRERA

Carbohidratos de rápida absorción para tiradas y competición.

COMPRAR →



BETA ALANINA

RESISTENCIA MUSCULAR

Tampona el lactato. Clave en estaciones e intervalos.

COMPRAR →



DAILY VITS

SALUD DIARIA

Multivitamínico. Cubre tus huecos de micronutrientes.

COMPRAR →



COLLAGEN GLOW UP

ARTICULACIONES · PIEL

Colágeno para tendones, articulaciones y piel.

COMPRAR →



HYDRA PRO

HIDRATACIÓN · EN CARRERA

Carbohidratos + electrolitos para hidratar y rendir en tiradas largas.

COMPRAR →

FUERZA EXPLOSIVA

Maximizar la síntesis proteica muscular (MPS), aumentar la producción de ATP para los esfuerzos máximos y acortar la recuperación entre sesiones.

1 ESENCIALES



CREATINA MONOHIDRATO — CREAPURE®

`5 g/día · con el batido post-entreno o el desayuno · desde la semana 1`

El suplemento más estudiado de la historia. Rellena las reservas de fosfocreatina, responsables de la energía en esfuerzos máximos de 1–10 s (tus series pesadas). **Ganancias de fuerza del +5–15%**. Efecto máximo a las 4 semanas.



PROTEÍNA WHEY — WHEY 1KG / ISOLATE ZERO

`25–40 g post-entreno (30–60 min después) · toda la duración del plan`

La MPS necesita >2,5 g de leucina por dosis; la whey es la fuente con más leucina y digestión más rápida. **Sin suficiente proteína no hay adaptación.** Elige Isolate si tienes intolerancia a la lactosa.

2 RECOMENDADOS



OMEGA 3

`2–3 g EPA+DHA/día · con una comida con grasa`

Reduce la inflamación post-entreno, mejora la sensibilidad a la insulina y protege las articulaciones bajo cargas altas. En fuerza intensa, la recuperación es el cuello de botella.

3 OPCIONALES



PRE-ENTRENO ELEKTRO

`20–30 min antes · solo fases de alta intensidad · nunca después de las 16h`

La cafeína (3–6 mg/kg) sube el rendimiento de fuerza un 3–7% y baja la percepción de esfuerzo. Evítalo en semanas de descarga y en los últimos entrenos antes de un test.

CÓDIGO RESTICOACH · 10% OFF

HYBRID RACING

Las carreras híbridas **(HYROX, DEKA, ATHX)** combinan esfuerzo aeróbico sostenido (running) con esfuerzos neuromusculares intensos (estaciones). Hay que apoyar los **dos sistemas energéticos a la vez**.

🥇 ESENCIALES



CREATINA MONOHIDRATO — CREAPURE®

3–5 g/día · opción de carga 20 g/día (4×5g) los primeros 5 días

Las estaciones (Ski Erg, Sled, Farmer Carry) son picos de potencia cortos. La creatina mejora la potencia en esos 20–60 s críticos. **No perjudica el running** si la hidratación es correcta.



PROTEÍNA — ISOLATE ZERO 800G

30–40 g post-entreno (ventana de 30–60 min)

Las sesiones de 60–90 min con fuerza + running degradan proteína muscular. El Isolate, de digestión rápida, no genera pesadez cuando haces doble sesión.

🥈 RECOMENDADOS



OMEGA 3

2–3 g EPA+DHA/día

Con 5 días/semana de entreno, la inflamación crónica es el enemigo nº1 de la recuperación. Antiinflamatorio natural que mejora la función cardiorrespiratoria.



BETA ALANINA

3,2–6,4 g/día (3–6 caps) repartidas · de forma crónica, 4–6 semanas para saturar

Uno de los suplementos más probados para HYROX. Tampona el ácido (H+) que se acumula en los esfuerzos de **1–4 min** — exactamente las estaciones y los intervalos de running. Retrasa la fatiga y te deja apretar más al final. El hormigueo que notas (parestesia) es inofensivo.

🥉 OPCIONALES



PRE-ENTRENO ELEKTRO

Días de estaciones / brick · evitar en long runs (sube pulsaciones, cuesta Z2)

Úsalo para apretar en las sesiones de estaciones y bricks. En los long runs la cafeína eleva el ritmo cardíaco y dificulta mantenerse en zona 2.

PROTOCOLO POR FASE

FASE	ESENCIAL	RECOMENDADO	OPCIONAL
Sem 1–4 · Base	Creatina + Proteína	Omega 3	—
Sem 5–8 · Fuerza	Creatina + Proteína	Omega 3 + Electrolitos	Pre-entreno (jue)

FASE	ESENCIAL	RECOMENDADO	OPCIONAL
Sem 9–12 · Bricks	Creatina + Proteína	Omega 3 + Electrolitos	Pre-entreno (vie) + Magnesio
Taper	Creatina + Proteína	Omega 3	Sin pre-entreno
Día de carrera	Geles + Proteína post	Electrolitos durante	Gel con cafeína en la recta final

CÓDIGO RESTICOACH · 10% OFF

RUNNER FUERTE

El mayor riesgo del corredor que levanta es el **síndrome de interferencia**: sin la nutrición correcta, el cardio inhibe las adaptaciones de fuerza. Objetivo: proteger el músculo mientras desarrollas capacidad aeróbica.

🥇 ESENCIALES



PROTEÍNA — ISOLATE ZERO / WHEY

`1,8–2,2 g/kg de peso al día (incluyendo comida)`

El suplemento más importante aquí. Con entrenamiento concurrente, por debajo de 1,8 g/kg **el running canibaliza el músculo**. Timing clave: post-fuerza, post-long run y antes de dormir.



CREATINA — CREAPURE®

`3–5 g/día`

Protege la fuerza: sin ella se puede perder hasta un **8% de fuerza máxima** al añadir volumen de running. La retención de agua intracelular (0,5–1 kg) es neutra o beneficiosa para el rendimiento aeróbico.

🥈 RECOMENDADOS



OMEGA 3

`2–3 g EPA+DHA/día`

La inflamación es constante en concurrente. Reduce el daño muscular (DOMS), mejora la síntesis proteica y protege las articulaciones del impacto del running.



BETA ALANINA

`3,2–6,4 g/día (3–6 caps) repartidas · crónica, 4–6 semanas para saturar`

Mejora la resistencia muscular en los esfuerzos de **1–4 min**: series de pista, cuestas y cambios de ritmo. Al tamponar el lactato, retrasas la fatiga y mantienes mejor el ritmo en la parte dura de la serie o la carrera.

PROTOCOLO POR FASE

FASE	ESENCIAL	RECOMENDADO	OPCIONAL
Sem 1–4 · Base	Proteína + Creatina	Omega 3	—
Sem 5–8 · Umbral	Proteína + Creatina	Omega 3	Pre-entreno (mar/sáb)
Sem 9–11 · Específico	Proteína + Creatina	Omega 3	Geles en long runs
Sem 12 · Taper	Proteína + Creatina	Omega 3	Sin estimulantes

FASE	ESENCIAL	RECOMENDADO	OPCIONAL
Día de carrera	Geles durante	Proteína post-carrera	Gel con cafeína a mitad

CÓDIGO RESTICOACH · 10% OFF

RECUPERACIÓN & COMPETICIÓN

Entrenas duro, pero progresas cuando descansas. Y el día de carrera se gana con la estrategia de energía correcta. Estos tres cierran el círculo.

RECUPERACIÓN Y DESCANSO



MAGNESIO BISGLICINATO

`300–400 mg · 30–60 min antes de dormir`

El entrenamiento con volumen alto agota el magnesio: déficit = **calambres nocturnos, peor sueño y recuperación más lenta**. El bisglicinato es la forma mejor absorbida y la que NO da molestias digestivas (a diferencia del óxido). Mejora la calidad del sueño profundo, donde de verdad te recuperas.



ASHWAGANDHA KSM-66

`600 mg/día (KSM-66) · mañana o noche, de forma constante`

Adaptógeno que **reduce el cortisol (la hormona del estrés)**, el principal saboteador de la recuperación y del sueño cuando acumulas cargas. La evidencia muestra además mejoras en fuerza, recuperación y VO2máx. Especialmente útil en bloques de alta carga o épocas de estrés vital.

SALUD Y BASE DIARIA



DAILY VITS

`1 dosis/día con una comida`

Multivitamínico completo. Cuando entrenas duro gastas más micronutrientes y es fácil quedarse corto en algún punto. Daily Vits **cubre los huecos** para que una carencia no te frene el rendimiento ni la recuperación. Seguro de base, barato y sin excusas.



COLLAGEN GLOW UP

`10–15 g/día · con vitamina C · idealmente 30–60 min antes de entrenar`

Colágeno para **tendones, articulaciones y piel**. El running y las cargas pesadas castigan el tejido conectivo; el colágeno con vitamina C favorece su síntesis y ayuda a prevenir molestias. Tomarlo antes del entreno aprovecha el flujo de sangre a los tendones.

EN CARRERA Y TIRADAS LARGAS



CYCLO ENERGY GEL

`1 gel (20–30 g de carbohidrato) cada 30–45 min en esfuerzos > 75–90 min`

En tiradas largas y competición, tus reservas de glucógeno se agotan sobre los 75–90 min: ahí llega "el muro". Los geles aportan carbohidrato de rápida absorción para **mantener el ritmo hasta el final**. Regla de oro: **pruébalos siempre en entrenamiento**, nunca estrenes gel el día de la carrera. Toma el primero antes de notar fatiga y acompaña con agua. Reserva la **versión con cafeína** para la segunda mitad o la recta final.

TU DESCUENTO PERMANENTE

CÓDIGO RESTICOACH

Usa el código **RESTICOACH** en **lifepronutrition.com** y llévate un **10% de descuento** en toda tu compra, en todas las referencias, siempre.

RESTICOACH · MÉTODO 167

ENTRENA CON SENTIDO

@RESTI_COACH · 55 HYROX · 5 MUNDIALES

LA SUPLEMENTACIÓN NO SUSTITUYE UNA DIETA EQUILIBRADA NI EL CONSEJO DE UN PROFESIONAL DE LA SALUD.