



EMPRESARIO
INDEPENDIENTE

FICHA TÉCNICA

POST SPORT

Línea Sport

Informe Técnico Profesional — Productos FuXion Perú

Volumen 42



Documento de capacitación para Empresario Independiente
Extracto del informe completo

POST SPORT

LÍNEA SPORT

"Recuperación óptima después de tu entrenamiento"



FICHA TÉCNICA

Presentación	Caja 28 sachets x 5g — S/ 143.00 Caja x 7 sachets x 5g — S/ 38.50
Precio Referencial	S/ 143.00 (Caja 28) S/ 38.50 (Caja x 7)
Modo de Uso Oficial	Disolver el contenido de un stick en un vaso con 180 ml de agua fría. Tomar un stick al día, después del entrenamiento.

DESCRIPCIÓN PROFESIONAL

POST SPORT ayuda a tu cuerpo a recuperarse después del ejercicio: una bebida deportiva que favorece la recuperación muscular, repone los electrolitos y ayuda a reducir el dolor muscular tardío. Aporta BCAAs (Leucina, Isoleucina, Valina) + L-Glutamina como base de recuperación, con un Mix de Extractos (Granada, Acerola, Romero y Jengibre) rico en antioxidantes, Agua de Coco (potasio natural) y Cromo (85.7% VD). Vitamina C (16.4% VD). Formulado para la ventana de recuperación.

INGREDIENTES PRINCIPALES Y FUNCIÓN NUTRICIONAL

INGREDIENTE	FUNCIÓN NUTRICIONAL	EVIDENCIA
BCAAs (Leucina, Isoleucina, Valina)	Aminoácidos de cadena ramificada. La Leucina activa directamente el complejo mTORC1, estimulando la síntesis proteica muscular post-ejercicio. Los BCAAs reducen el DOMS (dolor muscular tardío) y el catabolismo durante la recuperación.	Meta-análisis Wolfe (2017): BCAAs y reducción de DOMS. Jackman et al. (2017): BCAAs y recuperación. Evidencia clínica moderada-buena.
L-Glutamina	Aminoácido condicional; sustrato energético de enterocitos e inmunidad. Puede reducir el catabolismo muscular post-ejercicio y mantener la integridad de la barrera intestinal estresada por el ejercicio intenso.	Evidencia clínica sobre L-Glutamina y recuperación muscular e integridad intestinal en deportistas de alto rendimiento.
Granada (<i>Punica granatum</i>) — Mix Extractos	Rica en elagitaninos (ácido punícico, ácido elágico); actividad antiinflamatoria y antioxidante. Evidencia en reducción del DOMS y mejora de la fuerza de recuperación post-ejercicio.	Machin et al. (2014): el jugo de granada reduce el DOMS y acelera la recuperación de la fuerza muscular. Evidencia clínica moderada.
Acerola (<i>Malpighia glabra</i>) — Mix Extractos	Fuente concentrada de Vitamina C natural con alta biodisponibilidad. Contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunitario, actúa como antioxidante neutralizando radicales libres del estrés oxidativo post-ejercicio, y es cofactor esencial en la síntesis de colágeno para la recuperación de tejidos conectivos (tendones, fascias) tras el esfuerzo.	Claim EFSA aprobado para Vitamina C: función inmune, protección antioxidante y síntesis normal de colágeno. Fuente natural que incluye bioflavonoides asociados con sinergismo antioxidante. Evidencia sólida.
Romero (<i>Rosmarinus officinalis</i>) — Mix Extractos	Fuente de ácido rosmarínico y carnosol; potente antioxidante. Puede contribuir a la protección frente al estrés oxidativo post-ejercicio.	Evidencia in vitro sobre ácido rosmarínico y actividad antioxidante. Uso tradicional bien establecido.
Jengibre (<i>Zingiber officinale</i>) — Mix Extractos	Fuente de gingeroles y shogaoles; actividad antiinflamatoria. Puede contribuir a la reducción del DOMS (dolor muscular tardío) desde un enfoque nutricional.	Meta-análisis Black et al. (2015): jengibre oral reduce el DOMS en ejercicio excéntrico. Evidencia clínica moderada.

INGREDIENTE	FUNCIÓN NUTRICIONAL	EVIDENCIA
Agua de Coco	Fuente natural de Potasio, Sodio, Magnesio y electrolitos isotónicos. En el contexto post-ejercicio, repone los electrolitos perdidos por sudoración, facilita la rehidratación intracelular y contribuye a la normalización de la función neuromuscular y el balance hídrico tras el esfuerzo.	Ismail et al. (2007): el agua de coco es tan eficaz como bebidas deportivas comerciales para rehidratación post-ejercicio moderado. Claim EFSA aprobado para Potasio y función muscular normal. Evidencia clínica moderada en contexto deportivo.
Vitamina C — 16.4 mg (16.4% VD)	Contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunitario y a la formación normal de colágeno para la recuperación de tejidos conectivos post-ejercicio.	Claim EFSA aprobado para Vitamina C. 16.4% VD — nivel suficiente para claim EFSA completo.
Cromo (Aminoquelado) — 30.0 µg (85.7% VD)	Contribuye al metabolismo normal de macronutrientes y al mantenimiento de la glucemia normal. En el contexto post-ejercicio, potencia la sensibilidad insulínica y facilita el transporte de glucosa al músculo para recargar el glucógeno muscular agotado, optimizando la ventana de recuperación metabólica.	Claim EFSA aprobado para Cromo: metabolismo normal de macronutrientes y mantenimiento de la glucemia normal. 85.7% VD — nivel muy alto, claim EFSA sólido. Evidencia adicional sobre Cromo y sensibilidad insulínica (Anderson, 1998).
Ácido Cítrico	Acidulante natural que regula el pH de la fórmula y mejora la estabilidad de la Vitamina C. Como intermediario del ciclo de Krebs, el citrato contribuye al metabolismo aeróbico celular y puede actuar como tampón metabólico suave, favoreciendo el entorno bioquímico de recuperación post-ejercicio.	Ingrediente funcional ampliamente reconocido como acidulante y participante del ciclo de Krebs (TCA). Evidencia bioquímica sólida sobre citrato y metabolismo aeróbico celular..

MECANISMO NUTRICIONAL PROPUESTO

En los 30–60 minutos posteriores al ejercicio, el músculo está más receptivo: la Leucina de los BCAAs activa la síntesis de proteína muscular (mTORC1) y la L-Glutamina reduce el catabolismo y cuida el epitelio intestinal estresado por el esfuerzo. Los antioxidantes de la Granada (elagitaninos) y del Jengibre (gingerol) ayudan a modular la inflamación del músculo, reduciendo el dolor muscular tardío (DOMS), y el Agua de Coco repone el potasio y los electrolitos perdidos con el sudor.

BENEFICIOS FUNCIONALES PERMITIDOS

- Favorece la recuperación muscular después del ejercicio (BCAAs — la Leucina activa mTORC1).
- Ayuda a reducir el dolor muscular tardío (Granada + Jengibre — actividad antioxidante).
- Repone electrolitos de recuperación de forma natural (Agua de Coco).
- Contribuye al sistema inmunitario (Vitamina C 16.4% VD — claim EFSA).
- Contribuye al metabolismo de macronutrientes (Cromo 85.7% VD — claim EFSA).

EVIDENCIA CIENTÍFICA POR INGREDIENTE

Evidencia disponible:

BCAAs/Leucina: meta-análisis con evidencia moderada-buena en recuperación muscular. Granada: evidencia clínica moderada en reducción de DOMS (Machin et al., 2014). Jengibre: meta-análisis con evidencia moderada en DOMS (Black et al., 2015). L-Glutamina: evidencia en recuperación e integridad intestinal. Vitamina C y Cromo: claims EFSA aprobados.

PRECAUCIONES E INTERACCIONES CLÍNICAS

Precauciones:

[!] POST SPORT NO contiene Proteína de Suero Hidrolizado (Whey). Para un enfoque proteico distinto, complementar con BIOPRO+ SPORT o PROTEIN ACTIVE SPORT.

[!] Proteínas totales: 3.5 g (6.9% VD) por porción — aporte modesto; no es sustituto de un batido proteico completo.

[!] Verificar alérgenos individuales de cada componente del Mix Extractos.

Interacciones o consideraciones clínicas:

- Jengibre en dosis altas: posible potenciación de anticoagulantes; a dosis nutricionales el riesgo es mínimo.
- Cromo en dosis altas: puede potenciar el efecto de insulina/hipoglucemiantes; monitorear glucemia.

PERFIL IDEAL DE CONSUMO

Deportistas y personas activas después de entrenamiento de fuerza, HIIT o ejercicio de resistencia de alta intensidad. Uso dentro de los 30-60 minutos post-entrenamiento. Especialmente indicado cuando se busca apoyo anti-DOMS además del aporte de BCAAs.

PREGUNTAS QUE PODRÍA HACER UN MÉDICO — Y SUS RESPUESTAS

PREGUNTA DEL MEDICO	RESPUESTA CORRECTA
¿Es necesario consumirlo dentro de los 30 minutos post-ejercicio?	La "ventana anabólica" es real pero más amplia de lo que se pensaba. La evidencia actual indica que la ingesta de proteínas/aminoácidos dentro de las 2 horas post-ejercicio es suficiente para la mayoría de personas. Los 30 min post-ejercicio son óptimos pero no críticos.
¿Por qué incluye Granada y Jengibre?	Granada (elagitaninos) y Jengibre (gingerolos) tienen evidencia clínica moderada en la reducción del DOMS (Machin et al., 2014; Black et al., 2015). El DOMS es la inflamación muscular del daño excéntrico: inhibir su magnitud mejora la velocidad de recuperación para el siguiente entrenamiento.

OBJECIONES FRECUENTES Y RESPUESTAS

Objeción: ¿No basta con tomar un batido de proteína normal?

Respuesta: POST SPORT suma a los BCAAs/Glutamina el Mix antiinflamatorio de Granada y Jengibre (reducción de DOMS), Agua de Coco (electrolitos naturales) y Acerola (Vitamina C natural), específicamente formulado para el contexto post-ejercicio.

COMUNICACIÓN CORRECTA

Explicación sencilla para el cliente:

POST SPORT es lo que tu cuerpo necesita después de entrenar: BCAAs y Glutamina para que el músculo se repare, Granada y Jengibre para reducir el dolor muscular del día siguiente, Agua de Coco para los electrolitos y Vitamina C de Acerola para las defensas. Todo en el momento preciso de la recuperación.

Explicación técnica para el médico:

Fórmula de recuperación post-ejercicio con BCAAs (Leucina, Isoleucina, Valina — activación mTORC1) + L-Glutamina (anticatabólico, integridad intestinal), proteínas 3.5 g (6.9% VD), Mix Extractos anti-DOMS (Granada — elagitaninos: reducción DOMS, Machin 2014; Jengibre — gingerolos: DOMS, Black 2015; Acerola — Vit C natural; Romero — ácido rosmarínico antioxidante), Agua de Coco (potasio/electrolitos), Vitamina C 16.4 mg (16.4% VD — claim EFSA) y Cromo 30.0 µg (85.7% VD — claim EFSA). NO contiene Whey Hydrolysate. Para un enfoque proteico distinto: complementar con BIOPRO+ SPORT.

FRASES PERMITIDAS Y PROHIBIDAS

FRASES PERMITIDAS

- (+) "Puede contribuir a la recuperación muscular post-ejercicio (BCAAs)."
- (+) "Puede reducir el DOMS post-ejercicio (Granada + Jengibre — actividad antiinflamatoria)."
- (+) "Contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunitario (Vitamina C — claim EFSA)."

FRASES PROHIBIDAS

- (-) "Contiene Whey Hydrolysate."
- (-) "Elimina el dolor muscular garantizado."
- (-) "Duplica la ganancia muscular."
- (-) "Para uso en cualquier momento del día."

COMBINACIONES INTELIGENTES CON OTROS PRODUCTOS FUXION

- Línea Sport. Ciclo completo: PRE SPORT → XTRA MILE (durante resistencia) → POST SPORT. Para un enfoque proteico distinto: POST SPORT + BIOPRO+ SPORT o PROTEIN ACTIVE SPORT.

PRECIOS Y PRESENTACIONES

Caja 28 sachets x 5g	S/ 143.00
Caja x 7 sachets x 5g	S/ 38.50

TABLA NUTRICIONAL OFICIAL

INFORMACIÓN NUTRICIONAL				
POST SPORT				
Tamaño por ración		5g (1 stick para diluir en 1 vaso de agua)		
Raciones por Envase		1 ración por stick (28 sticks por caja)		
Calorías		17.6		
Cantidad por Ración		Por 100g	Por Ración de 5g	% Valor Diario*
Contenido Energético	(Kcal)	351.1	17.6	0.9%
	(KJ)	1469.0	73.5	
Grasa Total	(g)	0.0	0.0	0.0%
Grasa Saturada	(g)	0.0	0.0	0.0%
Grasa Trans	(g)	0.0	0.0	
Colesterol	(mg)	0.0	0.0	0.0%
Sodio	(mg)	11.1	0.6	0.0%
Carbohidratos Totales	(g)	19.2	1.0	0.3%
Fibra dietaria	(g)	1.0	0.1	0.2%
Azúcares Totales	(g)	2.0	0.1	
Azúcares añadidos	(g)	0.0	0.0	0.0%
Proteínas	(g)	69.0	3.5	6.9%
Vitamina C	(mg)	328.0	16.4	16.4%
Cromo	(ug)	600.0	30.0	85.7%
No es fuente significativa de Grasa Total, Grasa Saturada, Grasa Trans, Colesterol, Sodio, Azúcares Totales, Vitamina D, Hierro, Calcio y Potasio				
* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 Kcalorías (8380 KJ) para mayores de 4 años según CODEX / FDA. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo sus necesidades calóricas o proteicas.				
FUSION POST SPORT (g)		5.0		

INGREDIENTES

Aminoácidos de Cadena Ramificada BCAAs (Leucina, Isoleucina, Valina), L-Glutamina, Mix de Extractos Vegetales (Granada, Acerola, Romero, Jengibre), Ácido Cítrico, Fibra de Yuca, Agua de Coco, Cromo, Sabor Natural Granada, Colorantes Naturales, Cáscara de Arroz (Como Antiapelmazante), Glicósidos de Esteviol (Stevia), Lecitina Orgánica de Girasol.

AVISO LEGAL

Condiciones de uso de este documento

AVISO LEGAL

Este documento ha sido elaborado por un Empresario Independiente FuXion Perú con propósito exclusivamente formativo y técnico-científico para profesionales de la salud. Su contenido corresponde al Informe Técnico FuXion Perú Volumen 42 y se elabora sobre etiquetas oficiales de producto y bibliografía científica indexada.

Los productos descritos son complementos nutricionales, no medicamentos. Ningún contenido debe ser interpretado como diagnóstico, tratamiento, cura ni prevención de enfermedades. Ante cualquier condición clínica o duda, consulte siempre a su médico tratante.

Toda la evidencia científica referida corresponde a ingredientes individuales, salvo indicación expresa de estudios clínicos sobre la fórmula completa del producto.

Este material es de uso interno y formativo, no representa material publicitario oficial de FuXion Biotech. Para consultas sobre este documento: fichanutrax@gmail.com

La información contenida en este documento está basada en literatura científica disponible sobre ingredientes individuales, etiquetas oficiales de producto y material técnico-formativo de FuXion Biotech. No sustituye la consulta con un profesional de la salud.