

Beet It.  **SPORT**

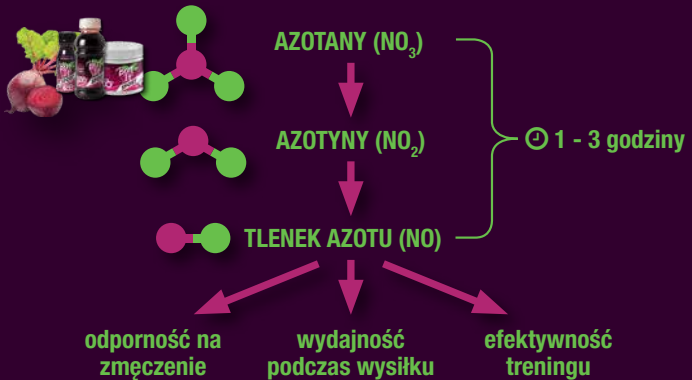


**CZERP SIŁĘ Z NATURY**  
**POCZUJ MOC AZOTANÓW**

# WIEDZA

Sok z buraków jest bogaty w azotany. Przy udziale bakterii w jamie ustnej zostają one przekształcane w azotyny. Dalej wchłaniają się do krwiobiegu i są transportowane po całym organizmie. Następnie, we krwi i różnych organach (także w mięśniach), azotyny mogą zostać przekształcone w tlenek azotu. Odgrywa on istotną rolę w wielu procesach mających wpływ na wydolność fizyczną, w tym wazodylatację (rozszerzanie naczyń krwionośnych) i kurczliwość mięśni (zwiększenie siły skurczu).

Głównym efektem stosowania azotanów w diecie jest zmniejszone zapotrzebowanie na tlen podczas aktywności fizycznej, przez co mięśnie potrzebują go mniej do utrzymania tej samej intensywności pracy. Dzięki temu azotany poprawiają wydajność i efektywność treningu, a także zwiększają odporność na zmęczenie.



W 1998r., trzej badacze (R.F. Furchgott, L.J. Ignarro i F. Murad) zostali wyróżnieni nagrodą Nobla za odkrycie wpływu tlenku azotu na organizm.

## BADANIA NAUKOWE

---

Ponad 300 Uniwersytetów na całym świecie korzystało z Beet It Sport w niezależnych badaniach naukowych. Sprawdzano, jakie korzyści niesie ze sobą naturalna suplementacja azotanami.

Według Międzynarodowego Komitetu Olimpijskiego suplementacja azotanami wpływa na:



**25%** wydłużenie czasu wysiłku przed pojawieniem się zmęczenia



**5%** poprawę czasu sprintu w sportach zespołowych



**3%** wzrost wydajności w próbie czasowej



*“Beet It to jeden z nielicznych suplementów diety, który jest skuteczny w tak wielu dyscyplinach sportowych, także w sportach siłowych. Każdy intensywny trening to potencjalna szansa dla Beet It na podkreślenie jakości ćwiczeń.”*

**Bartłomiej Pomorski** Dietetyk sportowy  
Dietetyka #NieNaŻarty

## O MARCE

---

Beet It Sport należy do firmy James White Drinks z Suffolk, która od ponad 30 lat produkuje naturalne soki warzywne i owocowe.

Butelkowanie soku z buraków rozpoczęli w 2005 roku, a od 2008 dostarczają zagęszczony sok z buraków do badań nad suplementacją diety azotanami. Od tamtej pory Beet It Sport Nitrate 400 shot został powszechnie przyjęty przez środowisko naukowe (ponad 300 Uniwersytetów i instytucji badawczych na całym świecie) oraz elitę świata sportu (ponad 150 profesjonalnych drużyn sportowych) jako naturalne źródło i kontrolowana dawka azotanów w diecie.

Produkty Beet It Sport są używane przez profesjonalne drużyny kolarskie UCI World Tour, angielską Premier League, Międzynarodowy Związek Rugby, Super League Rugby, NFL, NHL, NBA, MLB, MLS, indywidualnych Olimpijczyków i Paraolimpijczyków z wielu dyscyplin sportowych.

Obecnie James White produkuje około milion shotów Beet It rocznie, które eksportuje do ponad 25 krajów na całym świecie, w tym do USA, Australii i Chin. To naturalne suplementy, które są badane i używane przez najlepszych. Wierzymy, że produkty Beet It Sport to najwyższa jakość i najlepszy wybór dla każdego sportowca.



# NITRATE 400 SHOT

Gwarantowana dzienna dawka azotanów w kieszonkowym opakowaniu o pojemności 70 ml.

Każda porcja 70 ml  
to równowartość  
~ 500 ml soku  
z buraków!



## SKŁAD:

sok z buraka (98%), sok z cytryny (2%);  
wyprodukowany z zagęszczonych soków.

## WARTOŚĆ ODŻYWCZA

|                                   | w 70 ml (shot) | w 100 ml        |
|-----------------------------------|----------------|-----------------|
| Energia                           | 373kJ / 88kcal | 532kJ / 126kcal |
| Tłuszcz                           | 0g             | 0g              |
| – w tym kwasy tłuszczowe nasycone | 0g             | 0g              |
| Węglowodany                       | 18.0g          | 25.7g           |
| – w tym cukry                     | 17.0g          | 24.3g           |
| Białko                            | 3.7g           | 5.3g            |
| Sól                               | 0.48g          | 0.69g           |

# NITRATE 3000

Super skoncentrowany sok z buraka w 250 ml butelce,  
zawierającej 7 dziennych porcji.

Wymieszaj porcję  
35 ml ze 150 ml  
wody lub dodaj do  
smoothie!



## SKŁAD:

skoncentrowany sok z buraka (100%).

## WARTOŚĆ ODŻYWCZA

|                                   | w 35 ml (1 porcja) | w 100 ml        |
|-----------------------------------|--------------------|-----------------|
| Energia                           | 294kJ / 46kcal     | 553kJ / 130kcal |
| Tłuszcz                           | 0g                 | 0g              |
| – w tym kwasy tłuszczowe nasycone | 0g                 | 0g              |
| Węglowodany                       | 9.4g               | 26.8g           |
| – w tym cukry                     | 8.7g               | 24.9g           |
| Białko                            | 2.0g               | 5.7g            |
| Sól                               | 0.24g              | 0.69g           |

**NOWOŚĆ!**

## **NITRATE 8000 CRYSTALS**

Twoje doskonałe źródło azotanów teraz dostępne jest także w postaci pysznego proszku! Beet It Sport Nitrate 8000 Crystals został wyróżniony przez ESSN (Europejskich Specjalistów Żywienia i Suplementacji Sportowej), zdobywając prestiżowy tytuł "Najlepszy produkt roku 2021 w żywieniu sportowym".

Wyprodukowany jest w 100% z zagęszczonego soku z buraka  
– zawiera 400 mg azotanów w 2 miarkach!

**Świetnie sprawdzi się jako dodatek do posiłków i napojów przedtreningowych! Dodaj Nitrate 8000 Crystals do płatków śniadaniowych, jogurtu lub sałatki.**



### **SKŁAD:**

skoncentrowany sok z buraka (100%), suszony próżniowo i mielony.

### **WARTOŚĆ ODŻYWCZA**

|                                   | <b>w porcji (~10 g)</b> | <b>w 100 g</b>   |
|-----------------------------------|-------------------------|------------------|
| Energia                           | 142kJ / 34kcal          | 1384kJ / 326kcal |
| Tłuszcz                           | <0.1g                   | <0.5g            |
| – w tym kwasy tłuszczowe nasycone | <0.1g                   | <0.1g            |
| Węglowodany                       | 6.8g                    | 65g              |
| – w tym cukry                     | 6.6g                    | 62g              |
| Białko                            | 1.6g                    | 15g              |
| Sól                               | 0.3g                    | 3.1g             |

# JAK SUPLEMENTOWAĆ?

Spożywaj 1- 2 shoty, na jedną do trzech godzin przed treningiem.  
Suplementację rozpocznij minimum 6 dni przed zawodami.



DZIEŃ  
1

DZIEŃ  
2

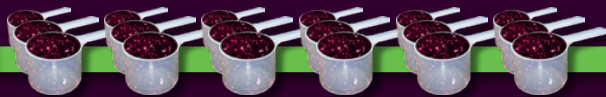
DZIEŃ  
3

DZIEŃ  
4

DZIEŃ  
5

DZIEŃ  
ZAWODÓW

Postępuj zgodnie z powyższymi wskazówkami dotyczącymi dawkowania:  
stosuj równoważną dawkę azotanów z 1-2 porcji (33-66 ml) Nitrate 3000  
lub 2-3 miarek kryształków Nitrate 8000.



DZIEŃ 1

DZIEŃ 2

DZIEŃ 3

DZIEŃ 4

DZIEŃ 5

DZIEŃ  
ZAWODÓW





# MARMURKOWY JOGURT Z BEET IT CRYSTALS

Ta wysokobiałkowa przekąska zawiera zdrowe tłuszcze nienasycone, przeciwutleniacze i naturalne azotany, dzięki czemu jest idealna jako posiłek regeneracyjny. Dodaj dodatkową porcję Nitrate 8000 Crystals, aby uzyskać ~400 mg azotanów.

## PRZYGOTOWANIE

(czas przygotowania: 2 min.)

2 łyżki jogurtu dodaj do małego naczynia wraz z Beet it Crystals – dobrze wymieszaj, aż kryształki się rozpuszczą.

W osobnej misce umieść pozostały jogurt i wymieszaj z miodem oraz ekstraktem waniliowym.

Za pomocą łyżki wyłóż jogurt z dodatkiem Beet it Crystals na środek miski. Wmieszaj go w resztę jogurtu, do uzyskania kolorowego, marmurowego efektu.

Udekoruj pokrojonymi truskawkami i nasionami. Przekąska jest gotowa do spożycia.

## SKŁADNIKI

(1 porcja)

- 200g jogurtu greckiego
- 1 miarka Beet It Sport Nitrate 8000 Crystals
- 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii
- 2 truskawki, umyte i pokrojone w plasterki
- 1 łyżeczka miodu
- 1 łyżeczka dowolnych nasion

## WARTOŚCI ODŻYWCZE

(w porcji)

- Węglowodany: 16g
- Białko: 23g
- Tłuszcze: 4g
- Kalorie: 201 kcal



# AMBASADORZY BEET IT

Nasi ambasadory systematycznie używają produktów marki Beet It Sport, aby wspomagać osiągnięcie swoich celów sportowych. Od ponad 10 lat marka Beet It wspiera ambasadorków z całego świata.

Beet It, czyli mocna dawka tego co można wycisnąć z buraka. Idealne wpisuje się w suplementację, szczególnie przed startami. Uznany jako legalny doping, więc nie zaszkodzi zdrowiu, a także karierze sportowej. Często towarzyszy mi podczas treningów – skutecznie wyparł inne opcje pożywienia na treningu.



**Wojciech Pszczolarski** wielokrotny Mistrz Polski w kolarstwie, medalista Mistrzostw Europy i Świata

Dzięki Beet It Sport jestem gotowa do treningów zawsze w 100%! Wysoka zawartość azotanów sprawia, że suplementacja shotami z buraka sprzyja poprawie regeneracji i wydolności, co szczególnie przydatne jest w trakcie sezonu. Opakowanie w postaci małych shotów świetnie sprawdza się zarówno przed treningami, jak i po nich.



**Joanna Wołosz** siatkarka, rozgrywająca w Reprezentacji Polski

Beet it jest dla mnie kołem ratunkowym w okresie startowym! To nic innego jak skoncentrowany sok z buraka. Wygodne buteleczki i proszek Nitrate sprawdzają się w podróży. Po okresie stosowania dłuższym niż 7 dni czuję większą energię, a w długotrwałym stosowaniu poprawiają mi się wyniki krwi, zwłaszcza te dotyczące żelaza i krwinek czerwonych. Bardzo polecam!



**Marta Łagownik** triathlonistka, wielokrotna medalista Mistrzostw Polski

Beet It Sport daje mi turboładowanie. Najlepiej wybierać suplementy, których działanie poparte jest badaniami naukowymi. Taki właśnie jest sok z buraka Beet it, który stosuję systematycznie w okresie wytężonych treningów, 6 razy w tygodniu. Sięgam po niego na 2-3 h przed treningiem. Poprawia moje zdolności wysiłkowe, dzięki czemu mój trening jest jeszcze bardziej efektywny.



**Łukasz Kalaszczyński** triathlonista, trener w Kałach Team #DAWAJKALACH



## ***DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ***

Skontaktuj się z nami: [info@weron.pl](mailto:info@weron.pl) | Telefon: 17 855 46 48

 [weron.pl](https://www.instagram.com/weron.pl) |  [weronpl](https://www.facebook.com/weronpl)

---

**BEET IT SPORT** – Producent

James White Drinks, White's Fruit Farm,  
Ashbocking, Suffolk, IP6 9JS

[www.jameswhite.co.uk](http://www.jameswhite.co.uk) | [www.beet-it.com](http://www.beet-it.com)

**WERON.pl** – oficjalny polski dystrybutor

ul. K. Hoffmanowej 21/2, 35-016 Rzeszów

[www.weron.pl](http://www.weron.pl)