

'MANA Drink' la bebida con los nutrientes necesarios como para que los amantes de los videojuegos no tengan que soltar el mando en todo el día.



Reemplaza **completamente** cualquier comida del día.

- 330ml
- Ingredientes naturales tales como aceite de coco y fibra de avena,
- 400 calorías
- Cubre el 20% de las necesidades nutricionales diarias.

“Retos de las Redes Sociales”



¿Los conoces?

- Día sin azúcar o reto de las cuatro semanas sin comer nada de azúcar.
- Conseguir beber dos o más litros de agua al día.
- Beber en 24 horas 2 litros de un jugo “superdepurativo” que ellos mismos han inventado.
- Entrar en un mes en un pantalón que tienes guardado en el armario y ahora te queda pequeño.
 - Reto **detox** de 21 días, a base de licuados verdes.
 - A ver quien consigue **ayunar por más tiempo**.
 - 24 horas sin picotear. El que lo incumpla será castigado “**avergonzándolo**” en la red



- Hacer 10 abdominales o 10 sentadillas después de comer.
- Diez días comiendo a base de recetas veganas
- Tomar durante un mes agua caliente con limón y bicarbonato en ayunas.
- Retarse a ver quien pierde más peso en el mismo tiempo.
- Conseguir comer con la mano izquierda para tardar más en ingerir los alimentos.
- “Domingo libre”, “Lunes verde”

¿y tú qué opinas?

E-SPORT a dieta



Los atletas de eSports realizan hasta 400 movimientos de ratón y teclado por minuto, cuatro veces más que una persona normal”

Puede llegar a los 180 latidos por minuto, “casi una maratón”.

Algunos jugadores se hayan visto obligados a interrumpir su recorrido profesional para recuperarse de graves lesiones.



***Déficit calórico
Carencias nutricionales***



Pobelter. Jugador profesional

“Mi actitud y mis reacciones dependen de una buena dieta. Son más agudos e incluso me permiten concentrarme en otras áreas del juego porque sé que mi puntería no me va a fallar”

El abuso de bebidas energéticas o el café no es algo recomendable.

El alto contenido en azúcar que suelen tener las bebidas mágicas, las hacen peligrosas

