






# PROTOCOLE D'UTILISATION DES PRODUITS

## SportForm Course et Entraînement

	<p><b>Energy Power</b> : Boisson Tonifiante (paquet de 30 doses) Extrait de Taurine, Caféine, Kola, Gingembre et vitamine C A boire 20 minutes avant le départ de la course ou de l'entraînement.</p>
	<p><b>Energie Sport</b> : Boisson énergétique (environ 60 doses) Boisson isotonique (glucide/fibres/sel/fructose...) 36% de glucose, 24% de Fructose, thé vert et noir, sodium. <b>Boisson la plus importante</b> : à mettre dans le bidon pendant la course et l'entraînement. Boisson à boire aussi pendant la fenêtre métabolique notamment dans le pic des 30 mn après l'effort. <b>Pendant l'effort</b> : Boisson peu sucrée, mettre deux doses dans un bidon. Pour ceux qui préfèrent sucrer, mettre seulement une dose et mettre une dose de <b>Energy Power</b> en plus. <b>Après l'effort</b> : dans un bidon d'eau mettre 2 doses et boire le bidon en entier pendant la fenêtre métabolique (la moitié de préférence pendant les 30 mn et le reste progressivement après sur l'heure).</p>
	<p><b>Energie Détox</b> : Boisson Drainante (paquet de 30 doses) Une dose dans 1 litre d'eau à boire régulièrement 2 heures après l'effort. Puis régulièrement dans la journée deux ou trois fois par semaine. Elimine les déchets et favorise le métabolisme énergétique.</p>
	<p><b>Energy Diet</b> : Repas déshydraté Comme encas ou après la compétition ou l'entraînement pendant la <b>fenêtre métabolique</b>. Dans 250 ml de lait ou d'eau (chaud ou froid) mélanger dans un Shaker. Avantage ? Haute digestibilité et assimilation rapide par le corps et les muscles. Existe en sucré ou en salé</p> 

## LE SPORT ET L'HYDRATATION



*Gel sport maison :*  
1 Energy Power  
+ 3 dosettes d'Energy Effort  
+ 3 cl d'eau



**AVANT**

**Soif de tonus ?**

Energy Power  
donne le "coup de fouet"  
qui peut faire  
la différence !



**PENDANT**

**Envie de + d'énergie ?**

Energy Effort  
assure tout au long de l'effort  
une diffusion progressive  
de l'énergie et compense les pertes  
en eau.



**APRÈS**

**Récupérer + vite ?**

Energy Détox  
facilite la récupération  
et l'élimination des déchets.

