



beautysané®

BEAUTYSANÉ ET LA PRATIQUE SPORTIVE !

EAT WELL, FEEL GOOD !

L'ENERGY DE TOUS LES TALENTS !

L'objectif des produits Beautysané est d'apporter aux sportifs des solutions saines et personnalisées, alliant alimentation équilibrée, activité physique et soutien nutritionnel. Tous les produits de la marque Beautysané ont été élaborés par des experts en nutrition, pour accompagner les sportifs sur des problématiques diverses : optimisation des performances, digestibilité, récupération, gestion du poids...

L'engagement qualité

- **Des formules innovantes** élaborées à partir de matières premières rigoureusement contrôlées dans le respect des normes européennes et bénéficiant d'une parfaite traçabilité.
- **Un complexe enzymatique, favorisant la digestion** du lactose, des protéines et des glucides complexes. Indispensable pour optimiser la performance, pendant l'effort !
- **Une certification ISO 22 000**, pour répondre aux exigences réglementaires en vigueur pour une totale sécurité.
- **Une marque française** : les produits Beautysané sont fabriqués sur le territoire français.

Antidopage

Les gammes Energy Drinks et Energy Diet sont certifiées conformes à la norme antidopage AFNOR NF V 94-001, par Bureau Veritas



Ce livret a été conçu pour répondre à vos attentes sur la nutrition sportive et vous proposer des programmes adaptés à votre type de sport (collectif, endurance, musculation...).

Sportivement vôtre,
Beautysané



LA NUTRITION SPORTIVE BEAUTYSANÉ, BIEN PLUS QU'UN SIMPLE APPORT ÉNERGÉTIQUE

En sollicitant davantage son organisme, le sportif a des besoins nutritionnels accrus. Or, la majorité des conseils nutritionnels véhiculés dans le monde du sport se concentre sur l'aspect énergétique, glucides, protéides et lipides, en occultant le rôle fondamental des micronutriments.

C'est fort de ce constat que Beautysané vous propose une gamme de produits particulièrement adaptés à la pratique sportive puisqu'ils ont **été formulés spécifiquement pour satisfaire les besoins micronutritionnels de tout un chacun, y compris ceux de la population sportive. Nos produits permettent au sportif de se préparer à l'effort, de fournir un effort bref ou de longue durée et de favoriser la phase de récupération.**

ENERGY DIET, la nutrition de l'effort

Energy Diet est un repas léger, aux nombreux atouts, qui garantit un apport optimal en nutriments spécifiques à l'effort :

- **des protéines**, issues du lait, du soja et du pois, pour maintenir la masse musculaire. 1 dose d'Energy Diet apporte 1.5g de BCAA (acides aminés ramifiés).
- **des glucides**, pour fournir l'énergie nécessaire à l'effort et reconstituer les réserves en glycogène.
- **des vitamines antioxydantes** (C et E) ou participant au métabolisme énergétique (groupe B).
- **des minéraux** participant au fonctionnement musculaire (calcium, magnésium) ou perdus par la sueur (sodium, potassium...).
- **sans gluten** (sauf Saveurs Tartines et P'tit déjeuner), sans OGM, sans pesticides (analyses réalisées sur + de 600 pesticides) et métaux lourds (testés sur mercure, plomb et cadmium), sans conservateurs et colorants artificiels.
- en **sachet individuel**, pratique à transporter et facile à préparer.
- **très digeste** grâce à son complexe enzymatique Haute Digestibilité (HD). Ce dernier est particulièrement apprécié par les sportifs qui pratiquent un effort d'endurance.
- **certifié selon la norme antidopage NF V 94-001**

ENERGY DIET +, la nutrition au quotidien

- **Energy Diet + est un repas complet**, savoureux et très digeste (grâce au complexe HD), qui remplace avantageusement un déjeuner, quand les entraînements sportifs ont lieu pendant la pause de midi ! Pour les sports à forte dépense calorique, Energy Diet + peut aussi être utilisé avant l'effort.
- **Comme Energy Diet**, il contient des protéines de soja d'excellente qualité, des glucides, des lipides, 23 vitamines et minéraux, de la farine complète d'avoine et des graines de lin, riches en omega3.
- **Energy Diet + est** sans gluten, sans OGM, sans pesticides et métaux lourds, sans conservateurs et colorants artificiels.

ENERGY EFFORT, L'HYDRATATION & L'ÉNERGIE

L'eau représente 70% du poids corporel du sportif. A l'effort, les pertes sont importantes (jusqu'à 1,5 à 1,8 l/heure). La diminution de 2% du stock hydrique entraîne une baisse de 20% de l'efficacité neuromusculaire ce qui favorise crampes, claquages, tendinites. Boire de façon régulière au cours de l'effort (2 à 3 gorgées toutes les 15 minutes), permet de compenser les pertes, de garder la même intensité d'exercices et de prévenir les blessures.

Pour pallier aux déficits en sodium et en vitamine B1 (appelée "vitamine du sportif", nécessaire au bon fonctionnement des systèmes nerveux et musculaires), le sportif peut privilégier en plus des rations d'**Energy Diet**, l'utilisation d' **Energy Effort**.

Cette boisson diététique d'apport glucidique est isotonique (facilité de digestion et d'assimilation des nutriments). Elle associe des micronutriments scientifiquement dosés pour optimiser l'hydratation et satisfaire les besoins nutritionnels liés à l'activité musculaire. En boire régulièrement tout au long de l'effort assure une diffusion progressive de l'énergie et compense les pertes en eau.

LES BARRES CÉRÉALES

Sources de vitamines et minéraux, notamment de magnésium (qui contribue au fonctionnement musculaire), les barres **Energy Snack** sont LA solution pour une pause équilibrée et gourmande. On peut les personnaliser en y ajoutant des fruits secs, des pépites de chocolat, des graines,... Elles peuvent se consommer entre 2 épreuves sportives ou en récupération.

ENERGY POWER, LE TONUS

Energy Power possède un effet stimulant pour augmenter les performances physiques et mentales, lutter contre la fatigue et augmenter la vigilance. Formulé à base de taurine, guarana, caféine, gingembre et vitamine C, **Energy Power** donne le "coup de fouet" qui fait la différence !

ENERGY DETOX

Energy Detox est une boisson instantanée constituée de plantes aux propriétés drainantes. Elle facilite la récupération, la réhydratation et l'élimination des déchets.

VITALITY

Utilisée en friction ou massage une à plusieurs fois dans la journée, cette synergie aromatique dynamisante et stimulante est idéale pour échauffer et tonifier les muscles. Les 4 huiles essentielles qui composent la synergie (**Ravintsara, Cyprès, Cèdre et Menthe des champs**) sont respectivement utilisées pour leurs propriétés toniques, réconfortantes, revigorantes et vitalisantes.

OMÉGA 3

Chez les athlètes, les Oméga 3 ont des effets bénéfiques multiples (notamment des effets cardiovasculaires protecteurs) et une action anti-inflammatoire. Ils augmentent la fluidité membranaire qui facilite l'entrée du glucose dans les cellules et améliore la capacité de récupération. Ils rendent également plus flexibles les globules rouges et les capillaires sanguins avec, pour résultat, une optimisation des échanges membranaires et une augmentation d'oxygène dans les tissus.

Beautysané a élaboré une formule exclusive :

- des Oméga 3 issus de poissons gras et sauvages (sardines, maquereaux et anchois), mieux assimilés que les Oméga 3 végétaux,
- des gélules opaques, enrichies en antioxydants pour assurer une meilleure protection des Oméga 3.

ANTEOX

Tous les jours, nous sommes soumis à de nombreux facteurs d'oxydation cellulaire (pollution, exposition au soleil, cigarette, alcool, exercice physique...) qui favorisent la production excessive de radicaux libres.

Anteox associe différents inhibiteurs de radicaux libres qui permettent de protéger le sportif des effets nocifs de l'hyperoxydation cellulaire (augmentation de la production de radicaux libres à l'effort).

Anteox contient 12 antioxydants différents pour un large rayon d'action et pour une meilleure protection de l'organisme :

- **4 Polyphénols** : Resveratrol, EGCG*, Quercétine, Procyanidine
- **6 Micronutriments** : Vitamine C, Vitamine E, sélénium, fer, cuivre et manganèse
- **2 Antioxydants** naturellement produits par le corps mais en quantité insuffisante : Coenzyme Q10 et acide alpha-lipoïque.



* Epigallocatechine gallate

LES 3 ÉTAPES CLÉS

ÉTAPE 1 : AVANT L'EFFORT, LA PRÉPARATION.

Consommé avant l'épreuve, **Energy Diet** fournit :

- Des glucides nécessaires à la mise en réserve d'énergie sous forme de glycogène musculaire.
- Des protéines digestes et parfaitement équilibrées pour répondre aux besoins du corps humain (index chimique > à 100).
- 23 vitamines et minéraux.

Il est également intéressant d'enrichir son alimentation avec les compléments **Oméga 3** et **Anteox** Beautysané :

- **Oméga 3** pour préparer l'appareil locomoteur à l'effort et améliorer les échanges sanguins.
- **Anteox** pour préparer l'organisme à lutter contre le stress oxydatif qui double voire quadruple à l'effort.

ÉTAPE 2 : PENDANT L'EFFORT, L'OPTIMISATION.

Energy Diet est particulièrement indiqué pendant les compétitions. Pris entre 2 épreuves, il apporte tous les nutriments essentiels à la performance sportive. Facile à transporter et à préparer, gourmand, facile à digérer grâce à son complexe enzymatique de haute digestibilité, **Energy Diet** constitue une excellente ration d'attente.

Energy Effort permet de s'hydrater et de diminuer les sensations de fatigue grâce à ses apports en glucides.

Les **barres Energy Snack** complètent bien **Energy Diet** et/ou **Energy Effort** et peuvent s'utiliser entre 2 épreuves sportives.

ÉTAPE 3 : APRÈS L'EFFORT, LA RÉCUPÉRATION.

Les heures suivant l'effort physique sont essentielles à la bonne récupération de l'organisme.

Grâce à sa composition nutritionnelle, **Energy Diet** apporte tous les éléments nutritifs dont il a besoin pour recharger ses batteries :

- Des protéines pour compenser l'effort musculaire fourni et pour nourrir les muscles
- Des glucides pour reconstituer les réserves énergétiques
- Des micronutriments essentiels pour optimiser les réactions de récupération du corps.

Energy Effort reconstitue les réserves en glycogène et compense les pertes en minéraux.

Energy Detox facilite la récupération, la réhydratation et l'élimination des déchets.

Les **barres Energy Snack** optimisent les apports nutritionnels en phase de récupération.



L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE DU SPORTIF

Une alimentation variée a pour but de maintenir le sportif en bonne santé, mais aussi d'optimiser ses capacités physiologiques en lui permettant de mieux tolérer l'effort physique. À l'inverse, une mauvaise hygiène alimentaire est le gage d'une contre-performance assurée.

Pour les sportifs, l'alimentation quotidienne doit :

- respecter les grands principes de l'alimentation afin de répondre aux besoins physiologiques de base,
- être adaptée à la dépense énergétique induite par l'effort,
- tenir compte des pertes en eau et en minéraux (sodium, potassium...) contenues dans la sueur,
- être adaptée à la fréquence, la durée et l'intensité des entraînements et des compétitions.

Évitez ces erreurs fréquentes :

- une alimentation mal organisée et déstructurée avec le cumul des vies professionnelles, privées et sportives,
- de mauvaises pratiques pour gérer le poids, pratiques souvent incompatibles avec la performance sportive et parfois même dangereuses pour la santé,
- une mauvaise gestion de l'apport en lipides (quantitativement et qualitativement),
- une hydratation souvent mal gérée.

De telles erreurs se répercutent sur le sportif : déficiences en certains micronutriments, entraînements moins efficaces, récupération plus difficile, diminution de la performance en compétition, difficultés de concentration, problèmes de coordination, risques accrus de blessures, fatigue accentuée ...

La notion de quantité : Pour approcher de manière simple et schématique l'aspect quantitatif et qualitatif d'une ration alimentaire, il existe la méthode du 421 GPL. Pour qu'un repas soit équilibré, utiliser la règle suivante : 4 portions de Glucides pour 2 portions de Protéines pour 1 portion de Lipides. **Utiliser cette règle pour tous les repas hors Energy Diet.**

LA NOTION DE QUALITÉ

Le groupe des Viandes / Poissons / Œufs = PROTÉINES

Il apporte principalement des protéines, (indispensables pour une prise de masse musculaire), du fer et de la vitamine B12.

Fréquence de consommation : 1 à 2 fois par jour

Privilégier les morceaux de viande maigre et le poisson.

Les œufs peuvent être consommés 2 fois par semaine.

Le groupe des produits laitiers = PROTÉINES

Ils sont riches en protéines, calcium, Vitamines A et D.

Fréquence de consommation : 3 fois par jour

Privilégier les produits laitiers à base de lait ½ écrémé.

Une portion de fromage (30g) par jour suffit.

Le groupe des féculents = GLUCIDES

Grâce à leurs glucides complexes, ils permettent d'optimiser les réserves en glycogène.
Fréquence de consommation : à chaque repas. Privilégier les pains complets, aux céréales, sauf pendant la compétition (digestibilité). Idem pour les pâtes, le riz, la semoule, le quinoa.

Le groupe des fruits et des légumes = GLUCIDES

Ils sont indispensables pour couvrir quotidiennement l'apport en vitamines, minéraux et fibres.
Fréquence de consommation : 2 fruits, 2 portions de légumes cuits et 1 portion de crudités par jour.
Préférer les fruits frais aux jus de fruits, compotes, coulis.

Le groupe des matières grasses = LIPIDES

Il est indispensable pour le renouvellement cellulaire. Il doit apporter les omega 6 et 3 dans le rapport 5/1.
Fréquence de consommation : 10g de beurre le matin, 1 cuillère à soupe d'huile midi et soir.
Privilégier l'huile de colza pour les préparations froides et l'huile d'olive pour les préparations chaudes.

Le groupe des produits sucrés = GLUCIDES

Il a peu d'intérêt nutritionnel, mais flatte nos papilles et nous apporte du plaisir gustatif.
Fréquence de consommation : se limiter à une portion raisonnable.
Privilégier la prise en fin de repas plutôt que de façon isolée.

Le groupe des boissons

L'eau est la seule boisson indispensable à l'organisme.
Elle participe aux fonctions cellulaires, à la régulation de température corporelle, à l'élimination rénale.
Fréquence de consommation : 1,5 à 2 litres par jour
Privilégier une consommation répartie tout au long de la journée.

HYDRATATION : très importante chez le sportif, puisqu'1% de perte en eau fait diminuer la performance de 10%.

- Voici un plan hydrique, pour favoriser la bonne hydratation :
 - 1 à 2 verres* au réveil avant le petit déjeuner (comprenant lui aussi une partie liquide), 1 à 2 verres au déjeuner, au dîner et au coucher.
 - Boire 1/2l en plus dans la matinée et 1 autre dans l'après-midi.
 - Avant l'effort : boire plus que la soif.
 - Pendant l'effort, il faut boire constamment par petites quantités, l'équivalent d'1 verre toutes les 20 min.
 - Après l'effort, compenser les pertes hydriques.



NOS AMBASSADEURS SPORTIFS

UTILISENT BEAUTYSANE !

Jérémy LELIÈVRE

Spécialiste des épreuves combinées et champion de France en heptathlon
Jérémy Lelièvre s'impose parmi les meilleurs de sa discipline.



Jérémy LELIÈVRE



Ludivine MALLE

Ludivine MALLE

Passionnée de roller artistique depuis le plus jeune âge, Ludivine a remporté 8 fois le titre de Championne de France et est plus déterminée que jamais pour atteindre le Top 10 mondial !



Tamara HORACEK

Tamara HORACEK

Joueuse internationale française de handball, Tamara Horacek évolue en Équipe de France. Sa force de caractère et sa détermination font d'elle une véritable championne !

Christophe BASSONS

Coureur cycliste français, spécialiste de VTT.
Il représente les valeurs du sport : dépassement de soi, éthique, respect des autres, fairplay.



Christophe BASSONS

Franck LE MOEL

Ce sportif au mental d'acier pratique le kayak de course en ligne depuis l'âge de 9 ans ! Il intègre l'équipe de France en 2012 et participe à de nombreuses courses nationales et internationales.



Franck LE MOEL

Simon NOGUEIRA

Cet athlète accompli allie acrobatie, performance et esthétique via le Parkour (art du déplacement urbain).
Simon Nogueira, champion de France de Freerunning, multiplie les performances à travers le monde.



Simon NOGUEIRA

PROGRAMME BEAUTYSANÉ POUR LA PRATIQUE SPORTIVE



SPORTS D'ENDURANCE (COURSE, MARATHON, TRIATHLON, CYCLISME, NATATION, SKI DE FOND)

Journée type en phase d'entraînement :

MATIN (de 7h à 9h) Petit Déjeuner	1 produit céréalier (pain ou céréales) + 1 fruit frais + boisson chaude : café, thé, chocolat (facultatif) + 1 produit laitier (lait, yaourt, fromage blanc, petit suisse ou fromage) ou 1 tranche de jambon ou 1 oeuf + beurre (10g)/confiture (1 cuillère à soupe) + 1 capsule Oméga 3 + 1 gélule Antiox.
MIDI (de 12h à 14h) Déjeuner	Repas équilibré sur la base des 421 GPL (4 portions de Glucides pour 2 portions de Protéines pour 1 portion de lipides) : 1 portion de crudités avec huile de colza + 1 portion de viande (ou poisson ou œufs) + 3/4 portion de féculents et/ou pain pour 1/4 légumes (ex 300g de féculents et 100g de légumes) + 1 laitage + 1 fruit frais
GESTION DE L'EFFORT	<ul style="list-style-type: none"> • Repas énergétique avant l'effort : 1 dose Energy Diet (entre 1h et 1h30 avant l'entraînement) • Pendant l'effort : pour les entraînements de moins de 3h, privilégier la boisson Energy Effort. Si > à 3h, prendre Energy Diet dilué par 4 (1 dose dans 800 ml d'eau). Consommer cette boisson par petite gorgée tout le long de l'effort en alternance avec de l'eau claire. Collation : 1 barre Energy Snack • Repas énergétique après l'effort : 1 dose d'Energy Diet si entraînement intensif ou boisson Energy Effort ou 1 barre Energy Snack
SOIR (à partir de 20h) Dîner	Repas équilibré sur la base des 421 GPL dont 1/3 de féculents et 2/3 de légumes + 1 capsule Oméga 3 + 1 gélule Antiox.

SPORTS MÉTRÉS (SPRINT, SAUT EN HAUTEUR, EN LONGUEUR, TRIPLE SAUT, NATATION, ...)

ET SPORTS DE RAQUETTES (TENNIS, BADMINTON, TENNIS DE TABLE)

Journée type en phase d'entraînement :

Idem sports d'endurance.
Proportions féculents/légumes différentes :
- 1/2 féculents
et 1/2 légumes le midi ;
- 1/3 féculents et 2/3 légumes le soir

GESTION DE L'EFFORT

- **Repas énergétique avant l'effort : 1 dose Energy Diet** (entre 1h et 1h30 avant l'entraînement)
- **Pendant l'effort :** 2 dosettes de **Energy Effort** dans 200ml d'eau (ou maximum 4 pour 500ml) durant l'entraînement (à prendre toujours en alternance avec 1L d'eau claire). Collation : **barre Energy Snack**
- **Repas énergétique après l'effort : 1 dose d'Energy Diet** si entraînement intensif ou **boisson Energy Effort** ou **1 barre Energy Snack**



Franck LE MOEL
Ambassadeur sportif

SPORTS ESTHÉTIQUES (DANSE, PATINAGE, GYMNASTIQUE, FITNESS, NATATION SYNCHRONISÉE, ...)

Journée type en phase d'entraînement :

idem sports d'endurance.
Proportions féculents/légumes
différentes :
- 1/3 féculents et 2/3 légumes
le midi ;
- 1/3 féculents et 2/3 légumes le soir

GESTION DE L'EFFORT

- **Repas énergétique avant l'effort :**
1 dose Energy Diet (entre 1h et 1h30 avant l'entraînement)
- **Pendant l'effort : 2 dosettes de Energy Effort** dans 200ml d'eau durant l'entraînement (à prendre toujours en alternance avec 1L d'eau claire).
Collation : **1 barre Energy Snack**.
- **Repas énergétique après l'effort :**
1 dose d'Energy Diet si entraînement intensif ou **boisson Energy Effort** ou **1 barre Energy Snack**.



Simon NOGUEIRA
Ambassadeur sportif

SPORTS COLLECTIFS (FOOTBALL, RUGBY, HANDBALL, VOLLEYBALL, HOCKEY, BASKETBALL, ...)

Journée type en phase d'entraînement :

idem sports d'endurance
Proportions féculents/légumes
différentes :
- 3/4 féculents et 1/4 légumes
le midi ;
- 1/3 féculents et 2/3 légumes le soir

GESTION DE L'EFFORT

- **Repas énergétique avant l'effort :** prendre **1 dose d'Energy Diet** 1h à 1h30 avant l'entraînement (ou 1/2 dose s'il y a moins de 3 heures entre le dernier repas pris et l'entraînement)
- **Pendant l'effort : 2 dosettes de Energy Effort** dans 200ml d'eau (ou maximum 4 pour 500ml) durant l'entraînement à prendre toujours en alternance avec de l'eau claire.
Collation : **1 barre Energy Snack**.
- **Après l'effort : Energy Effort** (facultatif)
1 barre Energy Snack



Tamara HORACEK
Ambassadrice sportive

SPORTS À CATÉGORIE DE POIDS (TYPE ARTS MARTIAUX ET SPORTS DE COMBAT)

Journée type en phase d'entraînement :

SI MAINTIEN DU POIDS SOUHAITÉ

idem sport d'endurance. Proportions féculents/légumes différentes :

- 1/2 féculents et 1/2 légumes le midi ; - 1/3 féculents et 2/3 légumes le soir

SI PERTE DE POIDS SOUHAITÉE

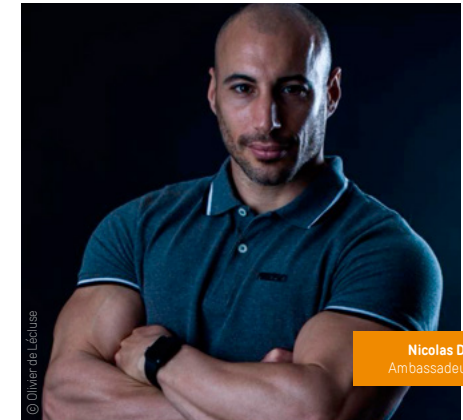
MATIN (de 7h à 9h) : Petit Déjeuner	MIDI (de 12h à 14h) : Déjeuner	SOIR (à partir de 20h) : Dîner
1 dose d' Energy Diet + boisson chaude : café, thé... + 1 fruit frais + 1 capsule Oméga 3 + 1 gélule AnteoX.	idem sports d'endurance mais 1/4 féculents et 3/4 légumes le midi	idem sports d'endurance mais 1/3 féculents et 2/3 de légumes

SI PRISE DE POIDS SOUHAITÉE

MATIN (de 7h à 9h) Petit Déjeuner	idem sport d'endurance + 1 Energy Diet (facultatif si entraînement peu intense)
MIDI (de 12h à 14h) Déjeuner	idem sports d'endurance mais 3/4 féculents et 1/4 légumes le midi
GESTION DE L'EFFORT	<ul style="list-style-type: none"> • Repas énergétique avant l'effort : 1 dose Energy Diet (1h à 1h30 avant l'entraînement) • Pendant l'effort : 2 dosettes de Energy Effort dans 200ml durant l'entraînement (à prendre toujours en alternance avec 1L d'eau claire). Collation : 1 barre Energy Snack. • Repas énergétique après l'effort : 1 dose d'Energy Diet si entraînement intensif ou boisson Energy Effort ou 1 barre Energy Snack.
SOIR (à partir de 20h) Dîner	idem sports d'endurance mais 2/3 féculents et 1/3 de légumes
COUCHER	1 dose Energy Diet (facultatif si entraînement peu intense)

Soit 4 doses d'Energy Diet qui apportent 6 g de BCAA

MUSCULATION ET HALTÉROPHILIE



Nicolas DODDI
Ambassadeur sportif

Journée type musculation :

MATIN (de 7h à 9h) Petit Déjeuner	1 produit céréalier (pain ou céréales) + 1 fruit frais + boisson chaude : café, thé, chocolat (facultatif) + 1 produit laitier (lait, yaourt, fromage blanc, petit suisse ou fromage) ou 1 tranche de jambon ou 1 oeuf + beurre (10g)/confiture (1 cuillère à soupe) + 1 Energy Diet (facultatif, en fonction de la fréquence des entraînements) + 1 capsule Oméga 3 + 1 gélule AnteoX.
MIDI (de 12h à 14h) Déjeuner	Repas équilibré sur la base des 421 GPL (4 portions de Glucides pour 2 portions de Protéines pour 1 portion de lipides). 1 portion de crudités avec huile de colza + 1 portion de viande (ou poisson ou œufs) + 3/4 portion de féculents et/ou pain pour 1/4 légumes à volonté (ex 300g de féculents et 100g de légumes) + 1 laitage + 1 fruit frais
GESTION DE L'EFFORT	<ul style="list-style-type: none"> • Repas énergétique avant l'effort : prendre 1 dose d'Energy Diet 1h à 1h30 avant l'entraînement (ou 1/2 dose s'il y a moins de 3 heures entre le dernier repas pris et l'entraînement) • Pendant l'effort : 2 dosettes de Energy Effort dans 200ml d'eau (ou maximum 4 pour 500ml) durant l'entraînement (à prendre toujours en alternance avec 1L d'eau claire). Collation : 1 barre Energy Snack. • Repas énergétique après l'effort : 1 dose d'Energy Diet et/ou 1 barre Energy Snack.
SOIR (à partir de 20h) Dîner	Repas équilibré sur la base des 421 GPL dont 1/3 de féculents et 2/3 de légumes + 1 capsule Oméga 3 + 1 gélule AnteoX.
COUCHER	1 Energy Diet (facultatif si entraînement peu intense)

Soit 4 doses d'Energy Diet qui apportent 6 g de BCAA.

VOUS ÊTES LA PERSONNE LA MIEUX PLACÉE POUR CONNAÎTRE VOS BESOINS EN TANT QUE SPORTIF.
ÉCOUTEZ VOTRE CORPS ET SACHEZ ADAPTER LE PROGRAMME EN FONCTION DE VOS RESSENTIS ET DE VOTRE DISCIPLINE !



Les produits Beautysané
sont distribués en exclusivité par :
NL International France

13, rue de champagne - 57076 Metz cedex 03
RCS Metz 450 246 152
e-mail : contact@beautysane.com
Tél. : 03 69 67 29 00

www.beautysane.com

Retrouvez-nous sur



Votre conseiller



AN022_07102020

CE LIVRET VOUS EST GRACIEUSEMENT OFFERT PAR BEAUTYSANÉ