

295,75€ pour un mois
Soit 9,86€/jour



Essential + Energy Boost + Collagen
x3 = 45 repas x2 = 30 sticks x2 = 30 sticks

Objectifs

Recherche d'énergie

Optimisation de la performance pendant l'effort

Gestion du mental et diminution du stress oxydatif

Limiter le risque de blessures

Pourquoi Essential ?

Protéines à bonne valeur nutritionnelle et apport complet

Huile de soja : oméga 3 + 6 + 9

Système enzymatique : facilité de digestion – diminution de l'acidité, des ballonnements et des douleurs intestinales

Pourquoi Energy Boost ?

Impact du Robuvit sur la performance :

- Augmentation de l'endurance et diminution de la fatigue
- Vivacité mentale
- Gestion de l'influence du stress émotionnel

Pourquoi Collagen ?

Régénération des fibres musculaires

Prévention des blessures et souplesse des articulations

Renforce les tissus conjonctifs : tendons et ligaments

Stabilité des muscles pendant et après l'effort

Programme **SPORT****Journée type 1** - PERTE de poids avec 1 entraînement sur la journée -**Petit-Déjeuner**

1 dose ESSENTIAL + 1 fruit entier frais + 1 boisson hydratante

Déjeuner

1/4 d'assiette de protéines (viande, poisson, oeufs ou légumes secs)

+ 1/2 assiette de légumes + 3 c-à-s de féculents ou 30g pain complet

+ 1 produit laitier NATURE (yaourt ou fromage blanc ou petit suisse)

Autour de l'EFFORT1/2 shaker ESSENTIAL 45 min avant l'effort (digestion & énergie +++)Après : ½ shaker (protéine & magnésium pour la récupération) + 1 fruit entier**Dîner**

1 dose ESSENTIAL

+ 1/2 assiette de légumes + 3 c-à-s de féculents ou 30g pain complet

MATIN & SOIR

1 produit laitier NATURE si le shaker est fait à l'eau

Si l'effort DURE dans le temps→ Prendre 1 dose *Essential* au cours de l'effort dilué en x2 avec de l'eau

1 stick de chaque par jour, le matin ou en début d'après-midi.

Energy Boost & Collagen

PureLink

Programme **SPORT****Journée type 2** - **PRISE de poids** avec 1 entraînement d'1h sur la journée -**Petit-Déjeuner**

- 1 dose **ESSENTIAL** + 2 tranches de pain complet (glucides) + 1 cuillère à soupe de purée d'amandes ou de beurre de cacahuète (bons lipides + un peu de protéines)
- + 1 banane ou 1 kiwi (glucides simples + vitamines)
- + 1 verre d'eau citronnée ou de thé vert

Déjeuner

- 1/3 d'assiette de protéines (viande, poisson, oeufs ou légumes secs)
- + 1/3 assiette de légumes + 1/3 de féculents IG bas
- + fromage ou 1 produit laitier NATURE (yaourt ou fromage blanc ou petit suisse)

Autour de l'EFFORT

- 1/2 shaker **ESSENTIAL** 45 min avant l'effort (digestion & énergie +++)
- Après : ½ shaker (protéine & magnésium pour la récupération)

Dîner

- 1/3 d'assiette de protéines (viande, poisson, oeufs ou légumes secs)
- + 1/3 assiette de légumes + 1/3 de féculents IG bas
- + 1 fruit ou 1 compote

MATIN :

Ajouter 1 produit laitier NATURE si le shaker est fait à l'eau

Le matin

Prendre 1 dose *Essential* supplémentaire s'il y a + de 3h30 qui séparent le petit-déjeuner du déjeuner



+



1 stick de chaque par jour, le matin ou en début d'après-midi.

Energy Boost & Collagen

PureLink