

Programme **ACTIFS**

228,50€ pour un mois
Soit 7,61€/jour



Essential + **Energy Boost** + **Omega3**
x3 = 45 repas x2 = 30 sticks x1

Objectifs

Maintenir un niveau d'énergie tout au long de la journée

Soutenir la santé mentale et physique

Meilleure gestion du stress

Se sentir accompli et motivé en atteignant des objectifs personnels liés à l'activité physique

Pourquoi Essential ?

Fournit les nutriments essentiels tout en maîtrisant les calories pour maintenir la vitalité.

Offre un repas facile à consommer sans compromettre l'énergie, idéal pour les emplois du temps remplis, sans surcharger l'organisme.

Aide à éviter les pics et les chutes d'énergie liés aux repas trop lourds ou mal équilibrés.

Pourquoi Energy Boost ?

Stimule naturellement l'énergie et la résistance physique, réduisant la fatigue.

Aide à maintenir un niveau d'énergie stable durant l'exercice ou la journée.

Aide à renforcer les défenses naturelles, permettant de rester actif sans interruption.

Pourquoi Omega3 ?

Aide à maintenir une concentration et une clarté mentale, cruciales pour l'énergie. Diminue les douleurs musculaires et l'inflammation après l'exercice et/ou les postures professionnelles.

Contribue à un bien-être émotionnel stable, essentiel pour rester motivé et énergique.

Programme **ACTIFS**

Journée type, recommandations PNNS*

Petit-Déjeuner50g céréales (flocon avoine ou pain) / **7g prot.** + 10g gras (beurre ou oléagineux)+ 1 boisson hydratante + 200 mL lait ou yaourt ou fromage blanc / **6g prot.**

+ 1 dose fibres & sucres (fruit entier)

Déjeuner

200g de légumes crus et/ou cuits

+ 100g viande ou poisson / **25g prot.**+ 3 cuillères à soupe de féculents ou 30g de pain complet / **5g de prot.**

+ 1 fruit entier ou 1 compote

Collation30g d'amandes / **8g de prot.****Dîner**

200g de légumes crus et/ou cuits

+ 50g viande ou poisson / **12,5g prot.**+ 3 cuillères à soupe de féculents ou 30g de pain complet / **5g de prot.**+ 1 produit laitier NATURE / **5g de prot.** (yaourt ou fromage blanc ou petit suisse ou 30g de fromage)**Essential**

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

**Quand prendre Essential ?**

Le substitut *Essential* permet de remplacer l'un des groupes d'aliments sous-lignés dans la journée type, suivant le moment où le consommateur actif a le plus de difficultés à suivre les recommandations. *Essential* vous simplifie la vie, sans compromis !



Energy BOOST

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



Omega3

4 capsules lors du petit-déjeuner ou du déjeuner.