

## Programme SPORT

**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'EFFORT

1/2 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

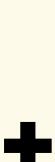
#### MATIN & SOIR

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**

Pure**Lii**k

# 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



**Energy Boost & Collagen**

Pure**Lii**k