



SKI TOURING



PREPARE & BEFORE

Veiller à avoir une alimentation équilibrée et riche en glucides la veille au soir, car il est souvent difficile de prendre un petit-déjeuner suffisant tôt le matin. Plus la durée de la randonnée à ski prévue est longue, plus il est important de disposer de réserves de glycogène complètes et d'un équilibre en liquides et en électrolytes.

POWER PORRIDGE

Petit-déjeuner chaud et savoureux pour les sportifs. Rapide et facile à préparer. La combinaison de glucides complexes et de protéines de lactosérum de haute qualité garantit des performances durables grâce à des réserves d'énergie bien remplies et des muscles nourris de manière optimale.

ACTIVATOR

Le petit remontant du matin comme un „espresso froid“. L'ACTIVATOR fournit de la caféine provenant de différentes sources, dont l'effet dure jusqu'à 4 heures. Pour des performances d'endurance accrues, une vigilance accrue et une meilleure concentration.

OAT PACK

De l'énergie concentrée et durable à partir de flocons d'avoine avec des ingrédients naturels et un goût délicieux. Ces barres énergétiques sont des compagnons idéaux pour les activités de plein air. Disponibles en deux saveurs : Macadamia Chufas et Creamy Caramel.



DURING

Un apport régulier de liquide, de glucides et d'électrolytes est crucial pour une performance soutenue pendant plusieurs heures. Boire régulièrement et en fonction de sa soif. Les boissons pour sportifs, idéalement préparées chaudes, sont idéales à cet effet. Pour un apport énergétique supplémentaire, il est recommandé de consommer des aliments solides en guise de collation.

COMPETITION®

La boisson sportive par excellence pour le ski de randonnée possède un large spectre de glucides pour une énergie rapide et durable. Elle peut être préparée aussi bien chaude que froide. COMPETITION® ne contient pas d'acide et est donc favorable aux dents. Son goût est doux, son pH est neutre et elle est enrichie en électrolytes.

ISOTONIC

La célèbre boisson désaltérante isotonique, disponible en cinq saveurs fruitées. Avec différentes sources de glucides et d'électrolytes. Peut être préparée aussi bien chaude que froide.

ACTIVATOR

Le booster de motivation instantané pour les baisses de forme physique et mentale. Augmente l'endurance, la vigilance et la concentration. Une ampoule toutes les 2-3 heures.

POWER GUMS

Les bonbons énergétiques pratiques sont disponibles en deux saveurs et sont complétés par de la caféine ou des BCAA. Un paquet contient 10 dragées et est idéal pour un apport énergétique rapide.

HIGH ENERGY BAR

Cette barre de céréales de haute qualité fournit une énergie rapide et durable. Elle est facile à digérer et convient donc parfaitement aux randonnées. Remarque : à porter près du corps, sous les vêtements, par temps glacial.

THERMO BELT

La ceinture de hanche, facilement accessible, permet de garder les boissons au chaud pendant 6 heures et offre un compartiment pour ranger les aliments solides. Capacité de 1000 ml et facile à nettoyer. Le bouchon à vis sert de gobelet.



AFTER

La première heure qui suit l'exercice est importante pour une récupération rapide et une adaptation efficace à l'entraînement. La susceptibilité que le corps réagisse face aux infections est également accrue. Par conséquent, faire le plein de liquides et d'électrolytes le plus rapidement possible, idéalement lorsque l'on est encore au sommet, et assurer la première reconstitution énergétique, même si l'on ne ressent pas encore la faim. Après l'excursion, veiller également à disposer d'environ 25 g de protéines et de glucides de haute qualité et rapidement disponibles, selon les besoins.

RECOVERY DRINK

La boisson de récupération savoureuse et éprouvée dans un sachet portion, pratique à emporter. Peut être idéalement combinée avec l'AMINO 12500 pour une teneur plus élevée en protéines.

PROTEIN CHOCO ALMONDS

Une récompense sous forme de collation savoureuse ! Les amandes fines, enrobées de chocolat sans sucre et enrichies de whey protéine.

IMMUNOGUARD

Cette préparation multi-nutriments à base de plantes fournit des nutriments immuno-actifs importants pour soutenir le système immunitaire en période de susceptibilité accrue aux infections.