

ANDROS[®]

SPORT

NUTRITION SPORTIVE



**LES CONSEILS NUT
ANDROS SPORT***

POUR VOTRE 10KM

Rejoignez l'équipe ! @Androssport_fr
Partagez vos exploits sportifs #legoutdusport



QUAND ET QUELS PRODUITS ANDROS SPORT UTILISER POUR VOTRE 10KM ?



SCANNEZ MOI

Pour obtenir plus d'informations !

OBJECTIFS

- CONSTRUIRE et MAINTENIR les réserves en glucides
- Prendre du plaisir pendant votre course
- Etre finir avec le sourire :)

AVANT L'EFFORT

Consommer **1 à 2 gourdes de fruits mixés** dans les **4 heures avant votre 10km.**



READY.
SET.
GO!

PENDANT L'EFFORT

En cas de **coup de fatigue**, consommer **1 gel boost** ou **1 pâte de fruits.**



APRÈS L'EFFORT

Consommer le **smoothie fruité protéiné** ou la **barre fruits, fruits à coque et protéines.**

Dans les 30 minutes après votre effort.



Conseil de programme à adapter et à compléter en fonction de vos besoins.

ANDROS
SPORT
NUTRITION SPORTIVE