

**ANDROS<sup>®</sup>**

**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