

ANDROS[®]

SPORT

NUTRITION SPORTIVE



**LES CONSEILS NUT
ANDROS SPORT***

POUR LE FOOTBALL

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



QUAND ET QUELS PRODUITS ANDROS SPORT UTILISER POUR LE FOOTBALL ?



SCANNEZ MOI

Pour obtenir plus d'informations !

OBJECTIFS

- CONSTRUIRE ses réserves en glucides
- Se NOURRIIR et se RÉHYDRATER à la mi-temps
- RÉCUPÉRER après l'entraînement ou le match

PENDANT L'EFFORT

S'hydrater **au bout de 45 minutes** avec la **boisson isotonique**.

Pour un entraînement de **plus de 60 minutes**, prendre **1 barre fruits, fruits à coque et graines au bout de 30-40 minutes**.

Consommer **1 gel boost** en cas de fatigue ou de jambes lourdes.



APRÈS L'EFFORT

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

Dans les 30 minutes après votre effort.



ENTRAÎNEMENT

JOUR DE MATCH



AVANT LE MATCH

Consommer **1 gourde fruits mixés** et **1 barre fruits, fruits à coque et graines 1 heure avant le match**.



1 À LA MI-TEMPS

S'hydrater avec **1 bouteille de boisson isotonique** et poursuivre avec **1 gourde Hydrigel**.

Consommer **1 gel antioxydant** en début de mi-temps puis **1 barre fruits, fruits à coque et graines** ou **1 gourde de fruits mixés**.



APRÈS LE MATCH

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

Dans les 30 minutes après votre effort.



2 SECONDE MI-TEMPS

Consommer **1 gel boost** en cas de jambes lourdes ou de fatigue.



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