

ANDROS[®]

SPORT

NUTRITION SPORTIVE



**LES CONSEILS NUT
ANDROS SPORT***

POUR LE RUGBY

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



QUAND ET QUELS PRODUITS ANDROS SPORT UTILISER POUR UN MATCH RUGBY ?



SCANNEZ MOI
Pour obtenir plus d'informations !

OBJECTIFS

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

AVANT LE MATCH



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

2

SECONDE MI-TEMPS

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



APRÈS LE MATCH



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.