

ANDROS[®]

SPORT

NUTRITION SPORTIVE



**LES CONSEILS NUT'
ANDROS SPORT***

↳ **POUR LE SKI**

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



QUAND ET QUELS PRODUITS ANDROS SPORT UTILISER POUR LE SKI ?



SCANNEZ MOI

Pour obtenir plus d'informations !

OBJECTIFS

- Préparer le muscle aux contraintes du ski en optimisant les réserves en glycogène
- Stimuler l'organisme à un effort en explosivité et rester hydrater

AVANT L'EFFORT



- Consommer une **gourde de fruits mixés vitaminée** ou une **barre énergétique 1 heure avant** le début de la session.



PENDANT L'EFFORT



- S'alimenter régulièrement, **toutes les 30 minutes** (notamment s'il fait très froid), et en petites portions, en alternant **barre énergétique**, **pâte de fruits énergétique** et **gourde de fruits mixés vitaminée**.
- Prendre un **gel boost au bout de 1h30** de succession de descentes.
- S'hydrater régulièrement (même s'il fait très froid) et en petites quantités, en alternant la **boisson isotonique** et la **gourde hydragel** qui permettront de vous hydrater et de minéraliser vos muscles sans inconfort gastrique.



APRÈS L'EFFORT

- Consommer le **smoothie fruité protéiné** ou la **barre protéinée dans les 30 minutes après la fin de votre effort**.
- Continuer à s'hydrater avec la **boisson isotonique** et la **gourde hydragel**.



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

ANDROS
SPORT
NUTRITION SPORTIVE