



# TOUT PROFIL SPORT

## Jamais de sport sans Effort ... by Beautysané !

Une préparation physique n'est rien sans une nutrition sportive adaptée ! Les produits Beautysané ont été formulés spécifiquement pour accompagner les sportifs à chaque étape de leur pratique. La Gamme de produits Beautysané s'adapte aux différentes étapes de l'effort : pour se préparer à l'effort, fournir un effort continu et favoriser la phase de récupération.

### Vos produits Beautysané :

Repas légers Energy Diet  
Repas complets Energy Diet+  
Boisson isotonique Energy Effort  
Compléments alimentaires : Omega3 et AnteoX  
Boisson drainante Energy Detox  
Boite de barres céréales Beautysané

### Pourquoi ces produits ?

**Energy Diet** est particulièrement indiqué pendant les compétitions. Pris entre 2 épreuves, il apporte tous les nutriments essentiels à la performance sportive. Facile à transporter et à préparer, excellent au goût et très facile à digérer grâce à son complexe enzymatique de haute digestibilité, Energy Diet est une excellente ration d'attente. Grâce à sa composition nutritionnelle, Energy Diet apporte également à l'organisme tous les éléments nutritifs dont il a besoin pour recharger ses batteries et est sans gluten\* :

- les protéines pour compenser l'effort musculaire fourni et réparer les muscles.
- les glucides pour reconstituer les réserves énergétiques.
- les micronutriments essentiels pour optimiser les réactions de récupération du corps.
- **certifié conforme à la norme antidopage AFNOR NF V 94-001.**

**Energy Diet+** est un repas complet (500 kcal). Il est très pratique pour les sportifs qui s'entraînent pendant leur pause déjeuner et qui n'ont pas le temps de manger un repas nutritif et sain.

**Omégas 3** : aident à maintenir un système cardiovasculaire sain. **AnteoX** : aident l'organisme à lutter contre le stress oxydatif qui peut aller jusqu'à doubler, voire quadrupler à l'effort.

**Energy Detox** : cette boisson instantanée constituée de plantes aux propriétés drainantes et purifiantes va faciliter la récupération, la réhydratation et l'élimination des déchets.

**Energy Effort** : pendant l'activité physique, l'organisme épuise rapidement ses réserves de glucides. Peut alors survenir le fameux "coup de pompe", réaction du corps qui n'a plus assez de "carburant" pour soutenir l'effort. Composé de deux types de glucides, Energy Effort a été conçu pour délivrer progressivement l'énergie nécessaire à l'effort sportif. L'eau représente 70% du poids corporel du sportif. A l'effort, les pertes sont importantes, ce qui favorise crampes, claquages, tendinites. Boire régulièrement Energy Effort tout au long de l'effort comble les pertes en eau.

**Certifié conforme à la norme antidopage AFNOR NF V 94-001.**

**Céréales Beautysané** : source de vitamines et minéraux, les barres Beautysané sont la solution pour une collation équilibrée et pauvre en calories : on peut le personnaliser en y ajoutant des fruits secs, des pépites de chocolat, des graines,...



## Quel est le programme ?

Que vous soyez sportif du dimanche, amateur chevronné ou véritable professionnel, Beautysané est là pour vous aider à relever vos défis et augmenter vos performances sportives !

matin	midi	soir
<b>1 Energy Diet</b> + 1 boisson chaude (+ 1 produit céréalier si fort appétit : pain complet ou céréales ou biscottes...) + 1 fruit  <b>+ 1 capsule d'Oméga 3</b> <b>et 1 gélule d'Anteox</b>	<b>repas équilibré</b> <b>sur la base des 421 GPL</b> (4 portions de Glucides pour 2 portions de Protéines pour 1 portion de lipides), soit : 1 assiette de crudités avec 1 cuillère à soupe d'huile de colza + 100 à 150g de viande, poisson ou 2 oeufs + ½ portion de féculents (ou tranches de pain complet) et ½ portion de légumes (ex 200g de féculents et 200g de légumes) + 1 produit laitier (yaourt ou fromage blanc ou petits suisses ou 1 morceau de fromage) + 1 fruit ou 1 compote ou <b>1 repas de la gamme Energy Diet +</b>	idem midi <b>+ 1 capsule d'Oméga 3</b> <b>et 1 gélule d'Anteox</b>

## Gestion de l'effort

- **Repas énergétique avant l'effort** (entre 1h et 1h30 avant l'entraînement) : 1 dose Energy Diet ou 1 barre céréales Beautysané (éventuellement enrichie de fruits secs, de noix,...).
- **Pendant l'effort** : pour les entraînements de moins de 3h, privilégier la boisson Energy Effort. Si l'effort est supérieur à 3h, prendre Energy Diet dilué par 4 (1 dose dans 800 ml). Consommer cette boisson par petite gorgée tout au long de l'effort en alternance avec de l'eau claire. La barre céréales Beautysané complète bien les boissons Beautysané (Energy Diet et/ou Effort) et peut s'utiliser entre 2 épreuves sportives.
- **Après l'effort** : 1 dose d'Energy Diet si entraînement intensif ou boisson Effort.

## Hydratation

- Très importante chez le sportif, puisqu'1% de perte en eau fait diminuer la performance de 10%. Quand la sensation de soif arrive, il est déjà trop tard. Voici un plan hydrique, pour favoriser une bonne hydratation. A suivre avec 1l d'Energy Detox et compléter avec de l'eau :
- 1 à 2 verres au réveil avant le petit-déjeuner composé lui aussi de liquide, 1 à 2 verres au déjeuner et au dîner. Boire 1/2l en plus dans la matinée et 1 autre dans l'après-midi. Boire 1 à 2 verres au coucher.
  - Avant l'effort : boire plus que la soif.
  - Pendant l'effort : boire constamment par petites quantités, l'équivalent d'1 verre toutes les 20 min.
  - Après l'effort : compenser les pertes hydriques.

