

Comment choisir mes produits OVERSTIM.S® ?

AVANT L'EFFORT	LES + PRODUITS	CONSEILS D'UTILISATION
 <p>J-3 à J-1 MALTO® ANTIOXYDANT* Augmentation des réserves énergétiques les 3 derniers jours avant une épreuve</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Glucides lents (index glycémique < 15) • Vitamines C, B1, B6 • Calcium, Magnésium • Sans acidité 	<p>Durant les 3 derniers jours qui précèdent une épreuve, diluer chaque jour 150g de MALTO® ANTIOXYDANT dans 1,5l d'eau. Boire régulièrement tout au long de la journée.</p> <p>*Malto® Antioxydant est source de vitamine C et de zinc qui contribuent à protéger les cellules contre le stress oxydatif.</p>
 <p>Jour J GATOSPORT® Dernier repas digeste avant une épreuve</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Très énergétique (+500 kcal/portion) • Digeste • Facile à préparer - Pratique à consommer 	<p>Consommer 1/3 à 1/2 GATOSPORT® 1h à 1h30 avant le début de votre effort accompagné d'eau, de thé ou de café.</p> <p>Gatosport® est source de calcium qui contribue au fonctionnement normal des enzymes digestives.</p>
 <p>SPORDEJ® Collation énergétique idéale avant un entraînement</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Très énergétique & digeste • Facile et rapide à préparer 	<p>Consommer juste avant un entraînement. Verser 3 à 6 mesures de SPORDEJ® dans un bol. Ajouter de l'eau jusqu'à obtention d'un crème bien onctueuse.</p>
PENDANT L'EFFORT	LES + PRODUITS	CONSEILS D'UTILISATION
 <p>-3h HYDRIXIR® ANTIOXYDANT* Boisson énergétique pour les efforts intenses ou inférieurs à 3h</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Isotonique & Sans acidité • Vitamines C, B1, B6 • Calcium, Magnésium • Vitamines C et B6 qui contribuent à réduire la fatigue 	<p>Boire dès le début de l'effort et de façon régulière par petites quantités (5 à 10 cl) toutes les 10 min.</p> <p>*Hydrixir® Antioxydant est source de vitamine C et de zinc qui contribuent à protéger les cellules contre le stress oxydatif.</p>
 <p>+3h HYDRIXIR® LONGUE DISTANCE Boisson énergétique antioxydante* pour les efforts supérieurs à 3h</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 4 sources de glucides • Protéines & BCAA • Isotonique & Sans acidité • Vitamines C, B1, B6 • Calcium, Magnésium 	<p>Boire dès le début de l'effort et de façon régulière par petites quantités (5 à 10 cl) toutes les 10 min.</p> <p>*Hydrixir® Longue Distance est source de vitamine C et de zinc qui contribuent à protéger les cellules contre le stress oxydatif.</p>
 <p>GEL ANTIOXYDANT* Gel énergétique source de calcium et de magnésium contribuant au fonctionnement musculaire normal</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Vitamines B1, B6, E, PP • Calcium, Magnésium 	<p>Consommer un GEL ANTIOXYDANT juste avant le début de l'épreuve puis régulièrement en cours d'effort.</p> <p>*Le Gel Antioxydant est source de vitamine E et de zinc qui contribuent à protéger les cellules contre le stress oxydatif.</p>
 <p>Toutes les 45mn GEL ENERGIX® Gel endurance pour un apport énergétique progressif</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 3 sources de glucides • Vitamines C, B1, B6 • Riche en vitamines B6 et C qui contribuent à réduire la fatigue 	<p>En cours d'effort, consommer un gel ENERGIX® toutes les 45 mn.</p>
 <p>GEL COUP DE FOUET® Le concentré d'énergie instantanée</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Vitamines C, B1, B6 • Idéal en prévision d'un passage difficile 	<p>Consommer un gel COUP DE FOUET® pour maintenir le rythme dans les situations difficiles ou en fin d'épreuve.</p>
APRES L'EFFORT	LES + PRODUITS	CONSEILS D'UTILISATION
 <p>BOISSON DE RÉCUPÉRATION Idéale après une épreuve ou un match</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Riche en glucides (60%) et protéines (25%) • Minéraux & bicarbonates 	<p>Consommer le plus tôt possible après l'effort 50cl de BOISSON DE RECUPERATION.</p>
 <p>BOISSON DE RÉCUPÉRATION ELITE Idéale en période d'entraînements intenses</p>	<ul style="list-style-type: none"> • WHEY (protéine de lactosérum 23,5%), BCAA (5,4%) • Sodium, potassium et bicarbonates • Vitamine B6 contribuant à réduire la fatigue 	<p>Boire le plus tôt possible après la fin de votre entraînement ou de votre série (pour les sports par séries).</p>

Nos gammes spécialisées



FR-026



Gamme **NATURELLEMENT SANS GLUTEN**



Gamme **Bio**



Gamme **Salée**



Malto* Antioxydant : Source de vitamine C et de zinc qui contribuent à protéger les cellules contre le stress oxydatif. Pour 100 g : vitamine C : 60 mg (75% des VNR) - vitamine B1 : 0,9 mg (82% des VNR) - vitamine B6 : 0,45 mg (32% des VNR) - calcium : 200 mg (25% des VNR) - magnésium : 90 mg (24% des VNR) - zinc : 2,4 mg (24% des VNR)
Gatosport* : Pour 100 g selon saveur : calcium : 120 mg (15% des VNR) à 161 mg (20.1% des VNR)
Spordej* : Pour 100 g selon saveur : calcium : 120 mg (15% des VNR) à 225mg (28.1% des VNR)
Hydrix* Antioxydant : Source de vitamine C et de zinc qui contribuent à protéger les cellules contre le stress oxydatif. Pour 100 g : vitamine C : 60 mg (75% des VNR) - vitamine B1 : 0,9 mg (82% des VNR) - vitamine B6 : 0,45 mg (32% des VNR) - calcium : 190 mg (24% des VNR) - magnésium : 100 mg (27% des VNR) - zinc : 2,4 mg (24% des VNR)
Hydrix* Longue Distance : Source de vitamine C et de zinc qui contribuent à protéger les cellules contre le stress oxydatif. Pour 100 g : protéines : 5 g - BCAA : 1,21 g - vitamine C : 60 mg (75% des VNR) - vitamine B1 : 0,9 mg (82% des VNR) - vitamine B6 : 0,45 mg (32% des VNR) - calcium : 247 mg (31% des VNR) - magnésium : 102 mg (27% des VNR) - zinc : 2,6 mg (26% des VNR)
Gel Antioxydant : Le Gel Antioxydant est source de vitamine E et de zinc qui contribuent à protéger les cellules contre le stress oxydatif. Pour 100 g : vitamine B1 : 0,4 mg (36% des

VNR) - vitamine B6 : 0,4 mg (29% des VNR) - vitamine E : 1,8 mg (15% des VNR) - vitamine PP : 3,6 mg (23% des VNR) - calcium : 190 mg (24% des VNR) - magnésium : 60 mg (16% des VNR) - Zinc : 2,4 mg (24% des VNR)
Gel Energix* : Pour 100 g : vitamine C : 30 mg (38% des VNR) - vitamine B1 : 0,6 mg (55% des VNR) - vitamine B6 : 0,6 mg (43% des VNR)
Gel Coup de fouet* : Pour 100 g : vitamine C : 38 mg (48% des VNR) - vitamine B1 : 0,6 mg (55% des VNR) - vitamine B6 : 0,6 mg (43% des VNR)
Boisson de Récupération : Pour 100 g selon saveur : calcium 587 à 664 mg (65 à 83 % des VNR) - potassium : 642 à 748 mg (32 à 37 % des VNR) - magnésium : 203 à 225 mg (54 à 60 % des VNR) - bicarbonates : 1,45 g
Boisson de Récupération Elite : Pour 100 g : Sodium : 439 mg - Potassium : 450 mg (22% des VNR) - Bicarbonate : 800 mg - Vitamine B6 : 0,84 mg (60% des VNR)
 BCAA = Acides Aminés Branchés
 VNR = Valeurs Nutritionnelles de Référence