

Comment choisir mes produits OVERSTIM.s® ?

AVANT L'EFFORT

Comment augmenter mes réserves énergétiques ?

J-3
à
J-1



MALTO® ANTIOXYDANT

Les 3 jours précédant une épreuve ou un match

Il est essentiel d'augmenter vos réserves énergétiques afin d'améliorer votre résistance et votre endurance à l'effort, mais aussi votre récupération.

Conseil : Durant ces 3 derniers jours, diluez chaque jour 150g de Malto® dans 1,5l d'eau et buvez par petites gorgées tout au long de la journée.

Malto® est également disponible en version Bio et Sans Gluten. Existe en boîte de 500g, seau de 2,5kg et boîte de 20 sticks

Quel dernier repas avant une épreuve ou un match ?

Jour J



GATOSPORT®

Votre dernier repas avant une épreuve ou un match doit être énergétique et digeste

Exceptionnel d'efficacité comme dernier repas ou pour s'alimenter entre deux efforts le même jour, Gatosport® est la base la plus performante pour aborder votre compétition avec la certitude du meilleur rendement.

Conseil : Consommez 1/3 à 1/2 Gatosport® 1h à 1h30 avant le début de votre effort accompagné d'eau, de thé ou de café.

Gatosport® est également disponible en version Salée, Bio et Sans Gluten.

Collation idéale avant vos entraînements



SPORDEJ®

Pratique ! Prêt en quelques instants.

Spordej® est une délicieuse collation énergétique, digeste et facile à consommer permettant d'aborder un entraînement en pleine possession de vos moyens.

A consommer avant de vous entraîner tôt le matin, à l'heure du déjeuner ou en fin de journée.

Spordej® est également disponible en version Sans Gluten.

PENDANT L'EFFORT

Comment choisir ma boisson énergétique ?

-3h

HYDRIXIR® ANTIOXYDANT

Efforts intenses ou inférieurs à 3 heures

La boisson énergétique Hydrixir® antioxydant est une source d'énergie exceptionnelle même dans les efforts intenses.

Isotonique et sans acidité, agissant rapidement et de façon progressive, Hydrixir® antioxydant maintient une excellente stabilité de la glycémie, gage d'efficacité maximum.

Conseil : Buvez dès le début de l'effort et de façon régulière par petites quantités (5 à 10 cl) toutes les 10 minutes.

Hydrixir® est également disponible en version Salée, Bio et Sans Gluten. Existe en boîte de 600g, seau de 3kg et boîte de 20 sticks



+3h

HYDRIXIR® LONGUE DISTANCE

Efforts longs supérieurs à 3 heures

Pour maintenir votre niveau de performance tout en contribuant à réduire la fatigue,

Hydrixir® longue distance vous apporte :

- 4 sources de glucides
- des protéines et des BCAA
- du calcium et du magnésium
- des antioxydants (vitamine C et zinc)
- du sodium
- des vitamines (B1, B6 et C)

Conseil : Buvez dès le début de l'effort et de façon régulière par petites quantités (5 à 10 cl) toutes les 10 minutes.

Hydrixir® Longue Distance est également disponible en version Sans Gluten. Existe en boîte de 600g, seau de 3kg et boîte de 20 sticks



Quels gels énergétiques pour ma pratique sportive ?

Toutes les 45mn

GEL ANTIOXYDANT OU ENERGIX®

Pour un apport énergétique régulier en cours d'effort

Leurs compositions (glucides, vitamines, sodium et minéraux) vous assurent une efficacité tout au long de votre effort.

Riches en vitamines B6 et C contribuant à réduire la fatigue, ces deux gels énergétiques sont particulièrement performants et adaptés aux épreuves d'endurance.

Conseil : Consommez 1 gel toutes les 45 minutes à 1 heure, puis boire 1 à 2 gorgées d'eau ou de boisson énergétique OVERSTIM.s.

Energix® et Gel antioxydant sont également disponibles en version Bio et Sans Gluten.



GEL COUP DE FOUET® OU RED TONIC SPRINT AIR®

Pour les efforts intenses ou surmonter une difficulté

Véritables concentrés d'énergie, le gel Coup de fouet® et le gel Red Tonic Sprint Air®, par leurs compositions en glucides et en vitamines, vous apportent le maximum d'efficacité dans toutes les épreuves à grandes difficultés !

Conseil : Consommez 1 gel dans les situations difficiles :

- pour maintenir un rythme soutenu en cours d'effort
- au pied d'une difficulté (ascension, etc...)
- en fin d'épreuve ou en fin de match

Coup de fouet est également disponible en version Bio et Sans Gluten.



Calcium
Magnésium

GEL ANTIOXYDANT

Pour prévenir les perturbations musculaires

Par l'action conjuguée de ses vitamines et de ses minéraux (calcium, magnésium), le gel antioxydant contribue au fonctionnement musculaire normal durant votre pratique sportive.

Conseil : Consommez 1 gel juste avant le début d'une épreuve ou d'un match puis de manière régulière en cours d'effort.

Le gel antioxydant est également disponible en version Bio et Sans Gluten.



Quelle énergie solide consommer en cours d'effort ?



BARRES OVERSTIM.s®

Les barres énergétiques OVERSTIM.s®

renforcent l'action des boissons et gels et apportent une note variée en alternant les saveurs et les textures.

APRES L'EFFORT

Comment faciliter ma récupération après une épreuve ?



BOISSON DE RÉCUPÉRATION

Par son association de glucides et de protéines, la boisson de récupération OVERSTIM.s® recharge les réserves énergétiques et contribue à maintenir la masse musculaire. Sa richesse en minéraux permet de compenser les pertes dues à l'effort.

Conseil : Consommez le plus tôt possible après la fin de l'effort 50cl de boisson de récupération.

Existe en boîte de 400g, en pot de 750g et en bouteille de 50cl

Comment optimiser ma récupération en période d'entraînement intensif ?



SPORDEJ® + REGEPROT®

En phase d'entraînement intensif, il est important d'apporter à votre organisme après un effort une collation riche en protéines et en glucides afin de mieux récupérer et donc enchaîner les efforts.

L'association Regeprot® (87% de protéines + BCAA) et Spordej® (65% à 83% de glucides) permet de reconstituer vos réserves énergétiques et de maintenir votre masse musculaire.

Conseil : Mélangez en quantités équivalentes Regeprot® et Spordej® puis ajoutez de l'eau afin d'obtenir une crème onctueuse voire liquide.

OVERSTIM•S[®]

SPORTS NUTRITION

Découvrez nos gammes spécialisées



Gamme
SANS GLUTEN



Gamme **Bio**



Gamme **Salée**



OVERSTIM•S[®]

SPORTS NUTRITION