

# ● ● ● Les Sportifs, des besoins nutritionnels spécifiques



*En sollicitant davantage l'organisme, le sportif représente une population dont les besoins nutritionnels sont accrus. Or, la majorité des conseils nutritionnels véhiculés dans le monde du sport se concentre sur l'aspect énergétique (glucides, protéines et lipides) en occultant alors le rôle fondamental des micronutriments. C'est fort de ce constat qu'est née la gamme Beautysané®.*

La gamme Beautysané® prend en considération ces deux facteurs. C'est pour cela qu'elle est particulièrement adaptée aux sportifs et que de plus en plus d'entre eux l'utilisent, qu'ils soient sportifs du dimanche, amateur chevronné ou véritable professionnel. En effet, les produits Beautysané® ont été formulés spécifiquement pour optimiser la santé et satisfaire les besoins micronutritionnels de tout un chacun et plus particulièrement la population sportive, pour les accompagner à chaque étape de leur pratique. La Gamme de produits Beautysané® permet au sportif de se préparer à l'effort, de fournir un effort continu ou de longue durée et de favoriser la phase de récupération.

## LES SPORTIFS EN QUELQUES CHIFFRES

**48%** des personnes interrogées déclarent pratiquer un ou plusieurs sports


**22%** des sondés consacrent au sport plus de 200 heures par an (soit plus de 4 heures par semaine)

**33%** des sujets qui ont souffert de douleurs intenses (tendinites, lumbagos, sciatiques, crampes...) dans l'année déclarent que ces douleurs étaient en relation avec une activité sportive et une alimentation déséquilibrée.

Source : enquête Sport & Santé /2010

### ETAPE 1 : avant l'effort, la préparation.

Consommé en phase d'entraînement, **Energy Diet** fournit :

 Les glucides nécessaires à la mise en réserve d'énergie sous forme de glycogène musculaire

La barre **Beautysané Break** complète bien les boissons Beautysané® (**Energy Diet** et/ou **Sport Effort**) et peut s'utiliser entre 2 épreuves sportives.

### ETAPE 3 : après l'effort, la récupération.