

Laboratoires
activa

PROTOCOLE
TRIATHLON

activa
SPORT

ACTIVITÉ PHYSIQUE, ÉQUILIBRE ET VITALITÉ !

Notre objectif est de concevoir une nouvelle génération de compléments alimentaires, en tenant compte de tous les mécanismes physiologiques du corps humain.

- Des actifs – 100% naturels
- Des formules – séquentielles pour une action synergique des composants
- Des microgranules – gastroprotégées qui assurent un passage rapide dans l'intestin.
- Ce qui fait de nos compléments des produits bons pour le corps humain et totalement inoffensifs.

La forme Microgranule, tout a fait innovante, permet une protection des actifs et leur libération ciblée dans l'organisme, favorisant ainsi une rapidité et efficacité d'action.

Avec la gamme Human Structure, nous accompagnons les sportifs dans leurs efforts physiques en les aidant à atteindre leurs objectifs.

Les **Laboratoires Activa** ont développé des protocoles qui permettent de faire face aux attentes des sportifs de tous niveaux et selon leurs objectifs.

LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES HUMAN STRUCTURE

Découvrez les bienfaits de nos **compléments alimentaires 100% naturels**. L'**action synergique** de ses actifs naturels pour une meilleure efficacité. Chaque complément est créé pour un **besoin spécifique**.



GLUCIDOTONIC

Boostez vos performances physiques !

- ✓ Soutient l'effort physique pour améliorer les performances. Évite le "coup de fringale".
- ✓ Améliore le stockage et le déstockage des glucides.
- ✓ Favorise la perte de poids.
- ✓ Limite les envies de sucre.



PROTEATONIC

Des acides aminés pour mieux assimiler les protéines

- ✓ Améliore la récupération musculaire et réduit les courbatures.
- ✓ Entretien la structure ostéo-musculaire et favorise la reconstitution des tissus musculaires.
- ✓ Soutient les régimes hypo ou hyper protéinés.



H2TONIC

Lutte contre le stress oxydatif

- ✓ Apport important d'anti-oxydants pour maintenir la force musculaire.
- ✓ En récupération ou avant l'effort pour augmenter les performances.



OLÉATONIC MÉTABOLIQUE

Favorise le métabolisme des lipides

- ✓ Rééquilibre le métabolisme en cas d'excès (efforts physiques, alimentation).
- ✓ Favorise la récupération après l'effort.
- ✓ En traitement de fond pour éviter les inflammations.

UN SPORT DE HAUTE INTENSITÉ

Votre sport requiert une condition physique irréprochable de part son intensité. Afin de tenir sur la durée, il faut disposer de beaucoup d'énergie. Le triathlon demande beaucoup d'énergie au corps, de l'endurance et de la puissance.

L'endurance fait référence à la capacité musculaire d'exercer une force constante dans le temps. Elle fait partie intégrante de toute activité sportive et son développement est important pour tous. Non seulement il vous permettra de vous entraîner plus longtemps, avec une meilleure efficacité, mais aussi de vous attaquer aux activités quotidiennes sans vous épuiser.

La puissance se définit par la force apportée à l'effort physique. Les muscles sont très sollicités pour arriver au niveau attendu. La puissance est liée à l'énergie disponible dans le corps. Il s'agit d'avoir de l'énergie pour améliorer les watts et donc augmenter l'intensité lors de l'effort physique.

RÉSULTATS ATTENDUS

- ✓ Meilleure capacité musculaire, donc + d'énergie
- ✓ Amélioration de la souplesse articulaire
- ✓ Récupération plus rapide et réduction de la fatigue
- ✓ Puissance physique plus élevée

VOS SPORTS



COURSE A PIEDS



VELO



NATATION

PROCOLE DIVISÉ EN

3 ETAPES

01

AVANT L'ACTIVITÉ SPORTIVE

En améliorant les réserves énergétiques et en limitant les courbatures, les crampes musculaires. Et pour favoriser la recherche et le maintien de la performance, et repousser ses limites en gardant un bon mental.

02

APRÈS L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Pour apporter les éléments indispensables à une bonne récupération, stimuler à nouveau l'organisme après une forte oxydation, pallier aux carences dues aux efforts fournis et favoriser la reconstitution musculaire.

03

LE SOIR

Pour compenser les carences dues aux efforts fournis durant la journée et favoriser la reconstitution musculaire.

AU QUOTIDIEN

> Les posologies proposées sont prévues **en cas d'entraînement intense ou de compétition**. Naturellement, vous devez **réduire ces posologies, pour une séance quotidienne**.

1 HEURE AVANT L'EFFORT

3 Glucidotonic

> Pour favoriser l'effort physique et améliorer les performances sportives.

PENDANT L'EFFORT OU EN CAS DE COUP DE FRINGALE

1 Glucidotonic + 2 H2Tonic

> Glucidotonic soutient l'effort physique et doit être pris sans modifier votre apport habituel (tel que le gel ou les protéines). H2 Tonic est particulièrement efficace en cas de troubles digestifs à la fin d'une course.

APRÈS L'EFFORT

2/3 Proteatonic + 2 H2 Tonic

> Pour augmenter les réserves énergétiques, favoriser la récupération musculaire, l'assimilation des protéines et réduire la rigidité.

30 MINUTES AVANT LE COUCHER

1 Oleatonic Métabolique

> Favorise la récupération du métabolisme lipidique après l'effort, prévient l'inflammation.

1 H2 Tonic

> Pour favoriser la récupération musculaire et maintenir la force musculaire. (à coupler avec Bien-être Articulaires en cas de tendinite)

L'équipe des Laboratoires Activa vous souhaite une
bonne réussite dans votre carrière !

Contacts pour toute question :

Naya Tir

Chargée de Communication Digitale Activa Sport

✉ naya.tir@laboratoiresactiva.com

Nos réseaux sociaux

 [@activa.store](#) & [@activa_sport](#)

 [@LaboratoiresActiva](#)

 [laboratoires-activa](#)

 [Laboratoires Activa](#)