

BIEN S'HYDRATER POUR MIEUX PERFORMER

YOU'RE STRONGER THAN YOU THINK

PowerBar

PowerBar® is a registered trademark owned by Société des Produits Nestlé S.A., Vevey, Switzerland. ©2013 Nestlé.

www.PowerBar.com

Lors de la pratique d'une activité sportive, la transpiration fait perdre rapidement une grande quantité d'eau au corps. Cette déshydratation diminue les performances musculaires et physiques rendant l'hydratation indispensable pour éviter l'apparition de blessures, de tendinites, crampes, fatigue, hyperthermie, troubles digestifs ou une diminution de la performance.

1 AVANT **2** PENDANT **3** APRÈS

AVANT L'EFFORT

Il est important de boire suffisamment avant l'effort afin de **faire le plein des réserves en énergie et en liquide** pour atteindre ses performances.

Durant l'heure avant le départ d'une course ou d'un entraînement, il est conseillé de boire un demi-litre de boisson énergétique.

PowerBar ISOACTIVE / ISOMAX



1 AVANT **2** PENDANT **3** APRÈS

PENDANT L'EFFORT

L'objectif de l'hydratation pendant la course est de **reconstituer très rapidement les réserves en liquide**, en énergie et en sels minéraux. Dans la deuxième partie de la course, les produits contenant de la caféine sont recommandés car celle-ci stimule le système nerveux central et **retarde les symptômes de fatigue**, ce qui permet de **maintenir sa concentration**.

Il est recommandé de boire 100 à 200 ml tous les 5 km.

PowerBar ISOACTIVE / ISOMAX



PowerBar ISOACTIVE

1 AVANT **2** PENDANT **3** APRÈS

IDEAL POUR LES SESSIONS D'ENTRAÎNEMENT

- La composition isotonique et la composition unique en sels minéraux (sodium, chlorure, potassium, magnésium et calcium) permettent de **compenser rapidement les pertes de sels minéraux** et de **maintenir l'hydratation** au cours d'un effort prolongé.
- La formule C2MAX (formule spéciale de glucose et de fructose) contribue à **maintenir les performances** tout au long de l'effort.

3 parfums : Orange, Citron, Fruits Rouges



TARIFS : (Prix de vente conseillés)

Le pot de 600g : **9,95€**

Le pot de 1,320g : **20,95€**

Le sachet de 33g : **1,15€**

La boîte de 20 sachets : **23€**



PowerBar ISOMAX

1 AVANT **2** PENDANT **3** APRÈS

IDÉAL POUR LA COMPÉTITION

- La composition isotonique et la composition unique en sels minéraux (sodium, chlorure, potassium, magnésium et calcium) permettent de **compenser rapidement les pertes de sels minéraux** et de **maintenir l'hydratation** au cours d'un effort prolongé.
- La formule C2MAX (formule spéciale de glucose et de fructose) contribue à **maintenir les performances** tout au long de l'effort.

- La *PeptoPro* (hydrolysate de protéine) **retarde la fatigue musculaire** lors d'un effort de longue durée et permet une **récupération plus rapide**. Permet de faire des séances d'entraînement plus intensives, plus longues et d'enchaîner plus rapidement sur une prochaine séance.
- Contient de la caféine, efficace **contre les symptômes de fatigue mentale** et **améliore la concentration**.

Parfum : Orange sanguine



TARIFS : (Prix de vente conseillés)

Le Pot de 1,2 kg : **27,95€**

Le sachet de de 50g : **1,60€**

La boîte de 20 sachets : **32€**

1 AVANT **2** PENDANT **3** APRÈS

APRÈS L'EFFORT

Après une compétition ou un entraînement intensif, il est primordial d'**apporter à l'organisme des glucides** pour reconstituer ses stocks d'énergie, des protéines pour **réparer les tissus musculaires** endommagés et des liquides et minéraux pour assurer une réhydratation efficace.

PowerBar RECOVERY



PowerBar RECOVERY

1 AVANT **2** PENDANT **3** APRÈS

IDÉAL POUR LA RÉCUPÉRATION

- Riche en Protéines Trisource, un mélange spécial associant caséine et protéines de lactosérum et soja.
- Les protéines contribuent à l'**augmentation et au maintien de la masse musculaire**
- Avec des glucides, 10 vitamines et 3 minéraux
- Le magnésium contribue à **réduire la fatigue**
- 3 mg de zinc par portion contribue au **fonctionnement normal du système immunitaire**

Parfum : Chocolat



TARIFS : (Prix de vente conseillés)

Le Pot de 1,210 kg : **24,95€**

Le sachet de de 55g : **1,75€**

La boîte de 20 sachets : **35€**

PowerBar Europe (siège européen à Munich en Allemagne) est une filiale Nestlé. Aujourd'hui fournisseur officiel de l'Ironman European Tour et du Tour de France