



LES ESSENTIELS POUR PRENDRE SOIN DE SOI !

Préserver son corps, c'est aussi être plus performant. Notre sélection d'essentiels bien-être et santé pourra accompagner chaque trailler, de la prévention à la prévention.



1/ Nutripure barre au collagène. Cette barre collagène est riche de 5 g de collagène et boostée en vitamine C. Environ 3 €. **2/ Powerbar Black Line.** La gamme Powerbar Black Line vous permet d'atteindre jusqu'à 120 grammes de glucides par heure, grâce à un ratio optimal de glucose-fructose de 1:0,8. Idéal pour l'endurance. À partir de 3,5 € **3/ Lymphaveine de 3CPHARMA.** Ce gel de massage permet d'améliorer la circulation et soulager le corps. Il est enrichi en Myrtille, un actif reconnu pour ses bienfaits sur la circulation. Environ 14 €. **4/ Juice Plus+ Perform.** Pensé pour les sportifs d'endurance, Juice Plus+ Perform mise sur la puissance des végétaux. Environ 25 €. **5/ Aroma-Zone baume décontractant.** Ce baume décontractant enrichi en cinq huiles essentielles bio est idéal pour soulager les muscles fatigués. Environ 7 € **6/ Naon.** Pensés pour les traillers, les repas déshydratés Naon conjuguent nutrition, saveurs et engage-

ment écologique. À partir de 4,50 € **7/ BlackBelt.** Ce gel douche ne se contente pas de nettoyer, il réduit immédiatement les douleurs musculaires grâce à ses propriétés anti-inflammatoires naturelles. Environ 40 €. **8/ MX3 Nutrition Maltodextrine.** Ce concentré de glucides complexes permet de recharger efficacement vos réserves énergétiques, assurant une libération progressive de l'énergie pour des efforts prolongés. Environ 16 € **9/ Tā Energy Drink.** Conçue pour répondre aux exigences des athlètes, sa formule avancée associe des ingrédients sélectionnés pour garantir une énergie durable, une hydratation efficace et une récupération rapide. Environ 30 € **10/ Petit Chêne.** Des gommes à mâcher pour l'humeur, l'attention, et le soutien global de l'organisme. À partir de 9 € **11/ Biosens vitamine C & ginseng.** Associant vitamine C issue d'acérola et extrait de ginseng de Sibérie, Biosens propose un complément bio pensé pour les sportifs en quête d'énergie durable. Environ 8 € **12/ Onatera Gel Arti+.** Le gel Arti+ offre un soulagement rapide après l'effort grâce à son effet froid immédiat. Environ 25 € **13/ Propolia – Gel Pieds Défatigant.** Vos pieds méritent un vrai moment de soulagement. Le gel stimule la circulation, atténue les échauffements et procure une fraîcheur immédiate. Environ 15 € **14/ Gerlinéa FIT&PROTEIN.** FIT&PROTEIN allie protéines de qualité, vitamines et formats pratiques pour accompagner les traillers dans leurs efforts. Environ 2 €. **15/ Nutripure.** Protéines (whey, végétales), des BCAA pour la récupération, des oméga-3 pour le cœur, des multivitamines riches en antioxydants, ainsi que des solutions innovantes comme le collagène ou la farine de patate douce bio. Sur nutripure.fr **16/ Lindahls PRO+.** Avec ses 30 g de protéines et sa texture onctueuse, Lindahls PRO+ coche toutes les cases pour une récupération rapide et savoureuse. Environ 2,50 €. **17/ Superdiet Collagène Marin.** Préservez vos articulations et optimisez votre récupération après l'effort. Environ 35 € **18/ RGENtec.** De la préparation pré-effort au soin régénérant post-effort, chaque produit de la gamme répond aux besoins spécifiques des sportifs, assurant une récupération optimale et un confort maximal. Environ 30 €