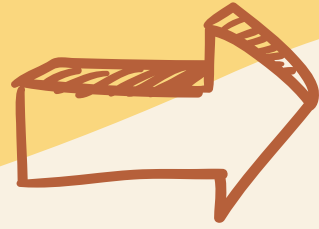


COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES ET DOPAGE

EN PLUS DE L'ALIMENTATION DU QUOTIDIEN

REMETTRE LES SUPPLÉMENTS À LEUR JUSTE PLACE.



SUPPLÉMENTS

ALIMENTS DU SPORTIF

ALIMENTATION CLASSIQUE

Les suppléments portent bien leur nom, ils viennent en « plus » de l'alimentation du quotidien.

Mais il faut que la base, c'est-à-dire l'alimentation classique soit solide afin qu'ils fassent la différence.



AVANT d'utiliser un supplément

SE POSER LES BONNES QUESTIONS ?

Les ingrédients peuvent être obtenus en quantité suffisante

DANS L'ALIMENTATION ?



Existe-il **ÉVIDENCE SCIENTIFIQUE** à ce supplément ?

Les suppléments sont classés selon une classification prenant en compte leur niveau d'évidence.

M'a-t-il été recommandé par **UN PROFESSIONNEL DE SANTÉ EN NUTRITION DU SPORT ?**

Est-il potentiellement **DANGEREUX POUR MA SANTÉ ?**

Le produit possède-t-il **UN LABEL ANTIDOPAGE ?**

SI LA DÉCISION EST PRISE D'UTILISER UN COMPLÉMENT ALIMENTAIRE



Privilégier les produits affichant

LA NORME AFNOR NF EN 17444

Attention, même cette norme ne garantit pas l'absence de produits interdits même si elle limite considérablement les risques.



Rappelez-vous que vous êtes responsable de toutes substances retrouvées dans votre organisme.

DONC LIMITEZ LA CONSOMMATION DE SUPPLÉMENTS AU STRICT NÉCESSAIRE.

POUR AUGMENTER VOS PERFORMANCES

REPRENEZ LES BASIQUES DE LA RÉCUPÉRATION

REPRENEZ LES BASIQUES DU SOMMEIL

REPRENEZ LES BASIQUES DE L'ENTRAÎNEMENT

REPRENEZ LES BASIQUES DE LA NUTRITION ADAPTÉE AUX BESOINS DE L'ENTRAÎNEMENT ET À VOS OBJECTIFS

