



Effort sportif

Le **programme Coach Effort sportif** est conçu pour vous accompagner, en toute simplicité à vivre plus paisiblement. L'objectif ? Vous aider à adopter un mode de vie sain grâce à des gestes simples à mettre en pratique avant, pendant et après une épreuve.



✓ ADOPTEZ LES BONS REFLEXES !



AVANT LA COMPÉTITION

- **Travaillez votre mental.** Concentrez-vous sur vos objectifs, visualisez votre épreuve, ne vous mettez pas la pression.
- **Accordez-vous des moments de tranquillité** (musique, relaxation, lecture...).
- **Privilégiez une bonne nuit** de sommeil.



LE JOUR J

- **Préparez-vous des repas adaptés** à votre régime alimentaire.
- **Pensez positif.** Partir en compétition ou à l'entraînement avec une vision positive permet de se surpasser et de mettre en oeuvre tous les moyens pour y parvenir.
- **Concentrez-vous** sur la compétition.
- **Maintenez l'hydratation** et l'énergie nécessaire à votre effort.
- **Savourez l'instant présent.**



APRÈS LA COMPÉTITION

- **Évitez les stimulants** (café, thé, soda, tabac, alcool).
- **Analysez vos résultats** pour améliorer vos prochains objectifs.
- **Récupérez** par une bonne nuit de sommeil.



LA POSOLOGIE LACTIUM® RECOMMANDÉE

Pour que Lactium®, votre partenaire au quotidien, agisse dans les meilleures conditions, prenez au minimum **150⁽¹⁾ mg/jour pendant un mois.**

⁽¹⁾ Lanoir D. (et Al.), Stress, 5 (suppl.), 124, (2002)

Lactium