

A composite image featuring a photograph of a shirtless man drinking from a red cup, pinned to a green background with water droplets. The man is shown from the waist up, looking towards the camera while drinking. The background is a vibrant green with numerous water droplets of various sizes, some of which are larger and more prominent. The overall aesthetic is fresh and energetic, suggesting hydration and recovery.

LA RÉCUPÉRATION SPORTIVE ASSISTÉE

Vous soufflez, vous n'en pouvez plus, vous cherchez votre respiration et pourtant il vous faudra vous remettre. Et vite. La récupération du sportif est essentielle... Mais vous n'êtes pas seul devant cet écueil ! **H** vous souffle à l'oreille quelques conseils de pro...

LES GELS

INERGY® GEL DÉFATIGANT – EAFIT



LE PRODUIT Composé de Menthol, de camphre et d'extraits concentrés d'écorce de saule et d'arnica, l'Inergy® Gel défatigant apporte une triple action à savoir :

- Il accélère la récupération musculaire
- Il a un effet apaisant et décontractant, notamment après un effort intense
- Il aide à agir favorablement sur les coups, bosses et courbatures, grâce à l'arnica

Il vous suffit pour cela de masser les zones endolories concernées (cuisses, jambes, dos, pieds...) après l'effort, pour optimiser la récupération musculaire. Il peut être utilisé aussi souvent que nécessaire, de préférence après une douche.

PRIX 8,50 €

GEL INERGY® RECUP – EAFIT



LE PRODUIT Le Gel Inergy® Recup est un savant mélange de dextrose et de glucose qui, rapidement stockés dans le muscle, permettent de recharger les réserves en glycogène de l'organisme. Il est aussi un composé de protéines de lactosérum et de magnésium, afin de limiter l'apparition des crampes. Enfin, il met en jeu un complexe antioxydant (vitamines A, C, E + zinc + sélénium) pour lutter contre le stress-oxydatif en limitant l'effet des agressions cellulaires liées à la pratique sportive. Le Gel Inergy® Recup se consomme directement après l'effort pour accélérer la récupération. Il faut ainsi prendre 1 à 3 gels

en association avec une hydratation régulière.

PRIX 24,40 € le lot de 10 sachets

www.sport-nutrition-center.com

SPORT MUSCLES – PHYTOSUN ARÔMES



LE PRODUIT Il faudrait presque faire un inventaire à la Prévert pour notifier l'ensemble des huiles présentes dans ce spray (50 ml). Nous prenons notre souffle et nous y allons :

- Huiles végétales de macadamia, jojoba et calophyllum qui aident à la microcirculation
- Huiles essentielles de romarin et de laurier noble qui ont un effet décontractant
- Huiles essentielles de gaulthérie calmantes et apaisantes
- Huiles essentielles de poivre noir et de cannelle tonifiantes

PRIX 21,20 €

www.phytosunaroms.com

CORPS DE GLACE – NICKEL



LE PRODUIT Gel Hydratant Ultra-Frais / Gel corps après sport

Tout type de peau

Actifs principaux : menthe (fraîcheur) et camphre (aide à la décontraction)

Avec ses extraits de fragon et de camomille, ce gel ultra-frais donne un bon coup de boost à vos membres endoloris tout en hydratant votre peau. On vous conseille de l'appliquer en massant de façon circulaire.

PRIX 24,00 € le flacon de 200 ml

www.nickel.fr

LA GAMME JEEWIN

Jeewin étrenne sa première année d'existence et représente la gamme éco-responsable de Tecare, créée par la chimiste Blandine Chemouni.

www.jeewin.fr

CRÈME ARNICA – Extreme Recovery

LE PRODUIT Des anti-inflammatoires, en veux-tu en voilà ! La crème arnica de Jeewin envoie du lourd et propose un mélange du tonnerre : arnica donc mais aussi huiles essentielles de wintergreen, de lavande, de romarin camphré et de menthe poivrée tout en enrobant le tout d'extraits de karité et d'huile de pépins de raisins. Dorénavant, vos contusions et traumatismes ne seront plus que des douleurs passagères.

PRIX 5,95 €

CRÈME APRÈS EFFORT – Intense Relaxation

LE PRODUIT Un alliage de menthol et d'huiles essentielles aussi diverses que régénératives (cajepout, camphre, girofle, wintergreen) qui favorise la relaxation et la récupération musculaires après l'effort tout en assouplissant la peau grâce aux extraits de karité et d'huile d'amande douce.

PRIX 5,95 €

