



PROGRAMMA PERFORMANCE & SPORT

Massimizzare la resistenza fisica, prevenire l'ossidazione da sforzo e velocizzare il recupero muscolare.

COME SEGUIRE IL PROGRAMMA

1

PRE-ALLENAMENTO — 30 min prima

BEE ENERGY TONICO BIO

1 flaconcino puro o diluito in acqua. Il mix di propoli, pappa reale, polline e mirtillo garantisce un'azione tonica immediata.



2

MANTENIMENTO QUOTIDIANO

PANE DELLE API BIO

1 cucchiaino di granuli da sciogliere lentamente in bocca. Zinco, Magnesio e Silicio prevengono i crampi. L'acido lattico (3,2%) contrasta l'acidosi metabolica da sforzo.



3

GARA O SOVRALLENAMENTO

PAPPA REALE FRESCA BIO

2 cucchiaini al mattino. Sostiene il sistema nervoso e contrasta lo stress fisico intenso da overtraining.



Si consiglia una pausa di 1 settimana ogni 4 settimane di assunzione continuativa.

Le indicazioni contenute in questo documento hanno scopo informativo e non sostituiscono il parere di un professionista della salute.

DURATA CONSIGLIATA
PERIODI DI ALLENAMENTO INTENSO



kontak.it