OUTDOOR & NEWS
OUTDOOR AND NEWS
Newsletter 2

Marathon des sables
La Course En Raquette
Recette

Marathon Des Sables

Trail Amizmiz

La Course En Raquette

Lyophilise&Co BIEN MANGER EN TOUTES CIRCONSTANCES
INSTINCT trail inspired
GTVD LE GRAND TRAIL DE LA VALLEE DU DRAA
UNCHAIN WILD INNOVATION
MelTonic MIEL SPORT
DUBAI blog
SIDI-MEX DISTRIBUTION
MULE BAR
Taktik Sport
Team provence Endurance

SOMMAIRE

03 Marathon Des Sables

17 La Course En Raquette

23 Le Coin Shopping

29 Trail Amizmiz

31 Recette Muffins

Une gomme révolutionnaire approuvée par le cabinet indépendant Wheel Energy.

Le laboratoire indépendant Wheel Energy est venu confirmer et même conforter les résultats obtenus lors de nos propres tests. En performances pures, la gomme 11STORM, fabriquée en France, apporte un réel avantage dans tous les domaines, par rapport à l'ancienne version du Fusion5, mais surtout par rapport à nos principaux concurrents.

De quoi envisager sereinement l'avenir de la gamme Route Performance, et même l'exploration de nouveaux champs d'application pour la gomme...

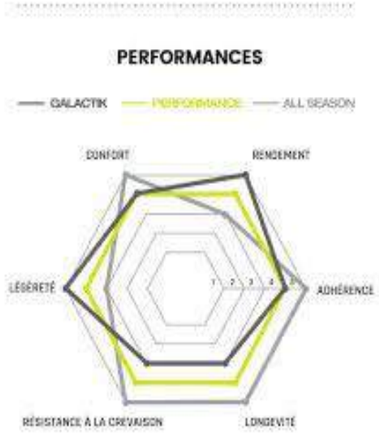
Du coursier au Cylosportif, en passant par le cycliste intensif, il y a forcément un produit 11STORM pour chaque besoin et profil de pratiquant. Nous avons travaillé chaque détail pour proposer 3 modèles adaptés aux besoins de chacuns.

L'objectif de lancement était clair : proposer sous le pavillon 11STORM une gamme complète dédiée à la performance sur la route. Déclinés en version Tubetype, Tubeless et Tubeless Ready, en sections 23 / 25 /28 , la gamme Fusion 5 11STORM est à l'image de la gomme qu'elle utilise : complète.

USAGES COMPÉTITION & CYCLOSPORT

COMPARAISON DES PERFORMANCES

TESTS WHEEL ENERGY – 04/2017
BASED ON 25-622 ETRTO - FUSION 5 PERFORMANCE



	TUBETYPE CLINCHER	ROAD TUBELESS (NEW)	TUBELESS READY (NEW)
FUSION GALACTIK	700 x 23/25	700 x 23 / 25	700 x 25
FUSION PERFORMANCE	700 x 23/25 /28	700 x 23 / 25	700 x 25
FUSION ALL SEASON	700 x 23/25 /28	700 x 23 / 25	700 x 25

MARATHON DES SABLES

Nouveau

OVERSTIM·S
SPORTS NUTRITION

- Contient du glucomannane de konjac qui contribue à la perte de poids dans le cadre d'un régime alimentaire hypocalorique.
- Contient du thé vert.
- Gélules d'origine végétale.
- Idéal pour les sportifs souhaitant retrouver leur poids de forme.

Prix de vente conseillé :
pilulier de90 gélules : 19.95€

OVERSTIM·S
AFFÛTAGE
Perte de poids
100% VÉGÉTAL | SANS CONSERVATEUR

FABRIQUÉ EN FRANCE

le saviez vous ?
le konjac, ou amorphophallus konjac, est une plante originaire d'Asie,Utilisé depuis plus de 2000 ans comme aliment thérapeutique par les Asiatiques, il est plutot connu en Occident comme complément alimentaire et se consomme sous forme de gêlules.
le konjac coupe faim est riche en fibres, mais pauvre en calories, ce qui en fait un allié pour la perte de poids.

LE MATÉRIEL

CHAUSSURES

Avec la chaleur et l'effort, vos pieds vont gonfler.
- Prenez au moins une taille de plus que la normale, voire deux tailles.
- Partez avec des chaussures rôdées, surtout pas de chaussures neuves.
- Entraînez-vous à plusieurs reprises, sur distance assez longue et à allure lente, avec votre matériel au complet pour vérifier que vos chaussures sont adaptées.
- Ne changez pas de type de chaussures juste avant la course, comme un passage au minimalisme : ces changements prennent du temps.
- Ne prenez pas de chaussures « compliquées », les gadgets risquent de se détériorer dans le désert.
- Ne prenez pas de chaussures type « étanches », elles doivent au contraire être respirantes.
- Ajustez le matériel (amorti, semelle…) selon votre type de foulée.

CHAUSSETTES

Portez des chaussettes fines et hydrophobes, et ne les enfilez jamais humides. Prenez au moins une paire de rechange, et lavez-les un jour sur deux.

GUÊTRES

Destinées à empêcher le sable d'entrer dans vos chaussures, les guêtres sont quasi indispensables si vous
ne voulez pas vous arrêter toutes les deux minutes (sans exagérer) pour vider vos chaussures. Il en existe de
différents types (à coller, à coudre ou simplement posées autour de la chaussure) ; celles qui sont solidaires
de votre chaussure
sont les plus efficaces. Ne vous y prenez pas au dernier moment pour les acheter puis les poser, un passage chez un cordonnier peut s'avérer nécessaire.

INSTINCT
trail inspired

Rue de Montréal n°17
74100 VILLE LA GRAND
FRANCE
+33 (0) 970 405 232
contact@instincttrail.com

The most inspired, functional and anatomically Designed trail specific brand ever developed.

www.instincttrailshop.com

Taktik Sport événements

www.taktik-sport .com

LA PRÉPARATION AVANT L'ÉPREUVE

Pour être efficace, une préparation des pieds doit débuter environ deux mois avant l'épreuve : ça tombe bien, c'est maintenant ! Voici le protocole conseillé par les DOCTROTTER.

<table>
<tr><td rowspan="2">J-6 mois</td><td colspan="3">Application quotidienne de solution tannique sur l'ensemble du pied (sauf sur d'éventuelles plaies). Différentes préparations :</td></tr>
<tr><td>Pharmaceutique :
alcool à 60% (115 g)
+ camphre (8 g)
+ formol (5 g).</td><td>Personnelle :
solution aqueuse d'acide citrique (jus de citron), henné…</td><td>Commerciale :
Tano, Randopatt…</td></tr>
<tr><td>J-1 mois</td><td colspan="3">Ajouter une application quotidienne de crème anti-frottements :
NOK (Akileine), gamme anti-frottements (Pédirelax)...</td></tr>
<tr><td>J-7 jours</td><td colspan="3">Coupe soigneuse des ongles en arrondissant les bords,
si nécessaire visite chez le pédicure.</td></tr>
</table>

Team provence Endurance

Team Provence Endurance
Courir, Rouler et Atteindre des Sommets.

www.teamprovenceendurance.fr

MULE BAR

Naturel &
Energ'éthique

Barre Énergétique
Et de Récupération
100 % Naturelles

FAIRTRADE INTERNATIONAL
Vegan
FFBB
1% FOR THE PLANET MEMBER
Vegetarian Society APPROVED

L'ENTRETIEN PENDANT L'ÉPREUVE

Des pieds bien préparés et du matériel adéquat ne font pas tout : il faut encore en prendre soin tout au long de l'épreuve.

Hygiène

Après chaque étape, effectuez une toilette des pieds. Quelques centilitres d'eau sur un bout de tissu feront l'affaire. Ôtez bien le sable de tous les replis de peau. Attention en revanche à ne pas détremper vos pieds : vous fragiliseriez votre peau et augmenteriez la macération.

Séchage

Après votre toilette, faites sécher vos pieds doigts de pied en éventail au soleil (s'il en reste à votre arrivée) et au vent (il y en a toujours !). Faites aussi sécher vos chaussettes et chaussures. Ne marchez pas pieds nus, préférez vos vieilles chaussettes sèches ou vos nu-pieds hyper légères.

Crémage

Vous pouvez utiliser une crème hydratante pour régénérer vos pieds chaque soir. Vous pouvez aussi (et surtout) utiliser une crème anti-frottements avant le départ de chaque étape. Sur les étapes les plus longues, vous pouvez vous arrêter pour appliquer de nouveau de la crème. N'attendez pas les échauffements pour y penser !

HOVR

ZERO GRAVITY FEEL & ENERGY RETURN

EN CAS DE PROBLEME

LA PRÉPARATION AVANT L'ÉPREUVE

« Nos conseils de préparation leur donnent les meilleures chances, mais ne garantissent pas qu'ils auront les pieds nickels en arrivant. » - Steven Legrand, podologue sur le MDS

Malheureusement, il n'y a pas de solution miracle pour éviter les ampoules, et même en suivant scrupuleusement le protocole décrit ici, vous pouvez en attraper. Pas de panique toutefois. En cas de survenue d'ampoule :

- N'attendez pas ! Une ampoule ou un échauffement non traité ne va pas s'améliorer tout seul.
- Si vous savez traiter, faites-le, sinon n'hésitez pas à faire appel au First Aid et aux DOCTROTTER.
- Il n'y a pas de traitement unique valable pour toutes les ampoules : le traitement dépend du degré de gravité, de l'emplacement, de l'état de votre peau…
- N'utilisez pas de Compeed en prévention d'ampoules.

SIDIMEX DISTRIBUTION
SPORT EQUIPMENTS & SPORT EVENTS
OUTDOOR SENSATIONS

SIDIMEX DISTRIBUTION
SPORT EQUIPMENTS SPORT EVENTS

EQUIPEMENT RUNNING
Vétements, Chaussures, Accessoires

EQUIPEMENT VELO
Vétements & Accessoires

EQUIPEMENT TRIATHLON
Vétements & Accessoires

ALIMENTATION SPORTIVE BIO
Barres , Gels, Boissons

ACCESSOIRES RECUPERATIONS
Compléments alimentaires
compression ,soins ,appareil
de régèneration cellulaire

ECLAIRAGE
Torches & frontales

SÉJOURS SPORTIFS
Trail running, vtt, triathlon

Life+ Sportdevice · INSTINCT · INVERSE · suprabeam · MULEBAR · MelTonic · SIGVARIS · SALMING

simondelmas.importexport@gmail.com
Tél : 00 212 06 55 02 34 74
www.sidimex.ma

MelTonic®
MIEL SPORT
FABRIQUÉ EN FRANCE

1ère gamme de nutrition sportive naturelle au Miel & Gelée royale bio

AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE

www.meltonic.fr

MAIS D'OU VIENS L'AMPOULE

Pour finir, une petite révision, toujours utile : une ampoule est toujours la conséquence de plusieurs facteurs :

- La « qualité » intrinsèque de votre peau.
- La préparation des pieds que vous avez suivie (ou son absence).
- Des facteurs biologiques propres (nutrition, métabolisme, hydratation cutanée…).
- Votre préparation physique (nombre de kilomètres, sols…).
- La difficulté de l'épreuve (sols, dénivelé…).
- Votre matériel (chaussures, guêtres, poids du sac…).
- Les conditions climatiques (chaleur, humidité)..

start or not

Achetez
un dossard
pour une course
complète

Revendez
votre dossard
légalement,
en quelques clics

www.startornot.fr

BeRevelation

Besoin de libérer son Esprit,
d'oublier le temps, de réhabiter son Corps,
offrez-vous ou offrez
un soin professionnel ***BeRevelation***

www.berevelation.com

ULTRA MARATHON MOROCCO
GTVD
LE GRAND TRAIL DE LA VALLEE DU DRAA

2 Éme Édition
17 -25 Novembre 2018

Reportage

LA COURSE EN RAQUETTE

Association fondée par trois amis
passionnés de trail,
dont l'objectif est d'aider l'enfance
en difficulté

Lyophilise & Co

BIEN MANGER EN TOUTES CIRCONSTANCES

"Lyophilise & Co
vous permet
de bien manger
en toutes
circonstances
en sélectionnant
dans le monde
des repas longue
conservation
de qualité !"

www.lyophilise.fr

Reportage

A travers cet article, nous allons découvrir un sport mais également une personne.
En cette période olympique, il y a un sport qui pourrait faire partir des épreuves officielles. Peu de pratiquants, mais avec un niveau exceptionnel, la course en raquette est méconnu du grand public.
Il existe de belles courses avec un championnat du monde mais pas de championnat, ni d'équipe de France.
Ces courses se dispute sur un parcours généralement de 10kms, damé ou «trappeur».
Le meilleur coureur est un américain, Joseph Gray, qui parcourt les 10kms en 28 '40 !!! un chrono que les spécialistes de la course sans raquettes, seront apprécier.
En France, nous avons un Ambassadeur de la discipline en la personne de Stéphane Ricard

Stéphane, professeur des écoles dans les Hautes Alpes, à Gap.
Agé de 34 ans, il a débuté le sport par le football pendant plusieurs années et c'est par la suite orienté sur le triathlon.Quoi de plus logique, que de courir l'Ironman d'Embrun, près de chez lui et de prendre de l'endurance. Progressivement, en 2006, Stéphane bascule sur la route et le trail et affole les chronos avec un record en 31'07 au 10kms.
Pour éviter la routine de la route l'hiver, Stéphane était à la recherche du sport qui casse les codes des standards de l'entrainement hivernal.
Il découvre la course en raquettes, qui lui permet de se renforcer musculairement, un travail de puissance hivernal tout en gardant le contact avec la nature et la montagne.

TRAIL ECO
LALLA TAKERKOUST

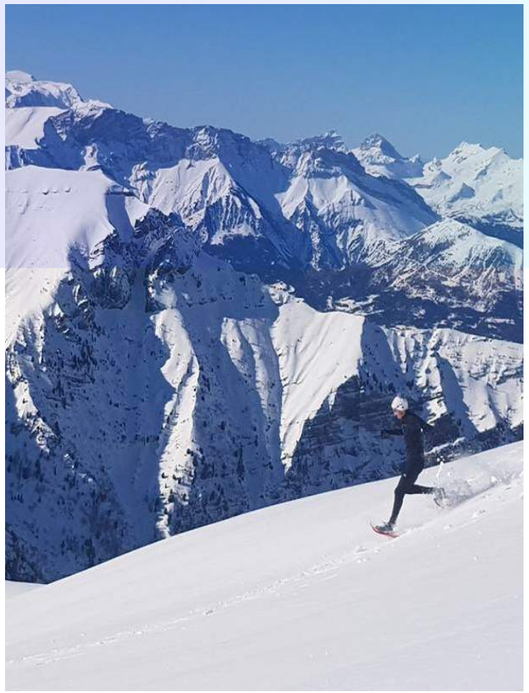
TRAIL
LALLA TAKERKOUST
Dimanche 18 février 2018

TRAIL ECO
AMIZMIZ

TRAIL
AMIZMIZ
Dimanche 29 Avril 2018

Reportage

Membre de l'équipe Adidas auparavant, actuellement dans le Team Instinct, Stéphane affiche à son palmarès 2 titres de champion du monde de course en raquettes (2014 en Suède et 2016 en Italie).
Son grand objectif 2018, sera les mondiaux de la discipline le 3 mars prochain à Cantabria.



Plus d'infos et vidéos sur Stéphane : www.stephanericard.wordpress.com ou son Facebook

Après une bonne préparation encore cette année du côté de Champsaur, il aura à cœur de rivaliser avec les meilleurs et de monter sur le podium (4 ème en 2017).
L'américain Gray (champion du monde de course de montagne en 2016) sera au départ en Espagne, et malgré des temps supérieurs sur route Pour continuer sa saison, Stéphane Ricard sera au départ du Trail de la Sainte Baume, de la Maxirace…
L'équipe d'Outdoorandnews suivra avec intérêt Stéphane et lui souhait de bons championnats du monde de course en raquettes.

Le Coin Shopping

BROOKS CALDERA 2

Point fort : dynamisme amorti dynamique(BIOMOGO DNA), semelle intermédiaire relativement haute pour conserver une folée réguliére sur longues distances.
tige légère sans couture,séchage rapide adhérence renforcée grace à une semelle extérieure très rainurée
Usage : trails toutes distances,terrains peu techniques, pour coureurs de tous poids à foulée universelle
Drop : 4 mm
Poids : 281 g en 42.5 / 255 g en 38.5

140 €

KALENJI TR

la nouveauté avec la Kiprun TR pour trail road, légère (310gr), souple, accroche avec crampons de 4mm, confort, drop 10mm amorti Kalensol...Sur chemins propres pour la découverte du trail. (50e)

Kalenji trail XT7

La XT7, 2 coloris homme et femme,
amorti Kalensol, souple, nouvelle semelle,
adhérence +40% par rapport à la xt6,
système K-only, confort, maintien,
renforts, pour la boue et terre... 340gr (70e).

140 €

FRESH FOAM HIERRO V3

Point fort : confort
nouvelle mousse fresh foam pour plus de souplesse,protection et stabilité renforcées,tige résistante sans couture avec technologie fantom fit protégeant le pied avec soutien léger.

Usage : trails toutes distances,tous terrains,pour coureurs de tous poids à foulée universelle.
Drop : 8mm
Poinds: 328 g en 42 / 269 g en 38

SUUNTO

La famille Suunto Spartan Trainer s'agrandit avec deux designs d'inspiration outdoor : Amber et Sandstone

Une mise à jour logicielle apporte les zones de FC sur toutes les montres Suunto Spartan

La collection Suunto Spartan Trainer s'enrichit de deux designs d'inspiration outdoor : Amber et Sandstone.

La Spartan Trainer, fine et légère, est une montre GPS multisport destinée aux amateurs de sport, avec des fonctionnalités dédiées à l'entraînement et aux activités outdoor, le suivi de l'activité quotidienne et la mesure de la fréquence cardiaque par le n°1 de la biométrie, Valencell.

Les nouveaux modèles Amber et Sandstone comportent une lunette résistante en acier inoxydable, un verre en cristal minéral et un style qui reflète une identité aventurière et des valeurs environnementales dans la vie de tous les jours.

Une montre de sport GPS compacte et polyvalente pour les sports d'extérieur et le suivi de l'activité quotidienne Pratiquer des exercices avec Spartan Trainer est simple et agréable. La montre utilise le GPS pour mesurer la vitesse, l'allure, la distance et l'altitude.

Comptant 80 modes sportifs pré-installés, elle convient pour pratiquement tous les sports. La navigation par GPS le long d'un itinéraire avec trace enregistrée (« Petit Poucet ») permet de découvrir de nouveaux itinéraires et endroits, mais aussi retrouver son chemin de retour.

Des objectifs quotidiens de pas et de calories vous aident à rester en forme, tandis que les graphiques en couleurs fournissent un suivi et un résumé 24 h/24 et 7j/7.

Le suivi du sommeil vous permet d'en savoir plus sur votre sommeil, notamment sa durée, la fréquence cardiaque moyenne pendant le sommeil et la durée de sommeil profond.

La Spartan Trainer est étanche jusqu'à 50 mètres et offre jusqu'à 10 heures d'autonomie (voire 30 heures en utilisant le mode d'économie d'énergie), pour une durée d'entrainement maximale. Son poids de 66 grammes seulement la rend ultra légère au poignet, et adaptée même aux plus fins grâce à son design épuré.

Le Coin Shopping

Fi’zi:k ARIA R3

La paire de chaussures pour vélo de route Fizik Aria R3 procure une performance digne des meilleur modèles premium. Elle se distingue par un Fit parfait, un excellent confort, un aspect visuel élégant et un transfert d'énergie procurant une grande efficacité au pédalage.
Elle se compose d'un double serrage BOA, avec câbles en nylon, affirmant sa facilité à chausser et sa précision dans les réglages pour votre pied.
Sa languette protectrice en Microtex perforé au laser avec 1,2 mm d''épaisseur, assure une respirabilité, une flexibilité, de la résistance aux pressions et un maintien efficace au dessus du pied.
La semelle légère en Carbone Uni
Détails :
Matière : Microtex perforé au laser
Semelle extérieure : UD Fibre de carbone
Système de serrage : Double Boa IP1-B Dials
Semelle intérieure : fi'zi:k cycling
Poids : 243g (42.5)

275 €

SALMING T2

Pour trail court
ou long suivant gabarit du coureur
Robuste, accroche sur tous terrains (pas trop boueux), look racé et flashy, drop 5mm, légèreté 290gr, confort.
150e

KOA TR

De la route aux trails et au-delà, la Koa TR est une hybride idéale pour vos fins.
Dotée d’une semelle extérieure PWRTRAC avec de petits crampons.
La Topsole Everun assure un retour d’énergie.
Drop 4mm, crampons 3.5mm, poids homme 292gr, poids femme 255gr, prix public conseillé 140e

Under armour

la UA HOVR Sonic (blanche) et
la UA HOVR Phantom (noir).
Ce nouveau système d’amorti procure un amorti parfait, mais également un renvoi d’énergie optimal.
excellente absorption des chocs à chaque foulée.
Le « tissu Energie » est l’un des composants clés du système d’amorti HOVR utilisé par Under Armour.
Il s’agit d’un tissu en mesh qui enveloppe le principal coussin amortisseur, pour offrir une excellente réactivité et un renvoi d’énergie optimal.
Drop 8mm, 272gr
120 € pour une paire d’HOVR Sonic
et 140 € pour une paire d’HOVR Phantom.

SUUNTO

Les nouvelles Spartan Trainer Wrist HR Amber et Sandstone seront disponibles à compter du 1er février 2018 au prix public de 330 €.

Les zones FC des montres Suunto Spartan vous aident à améliorer vos performances L'intensité de l'entrainement est l'un des facteurs les plus importants pour améliorer ses performances, or pour faire du sport à un niveau d'intensité correct, vous devez contrôler votre fréquence cardiaque pendant l'activité.
Cette mise à jour logicielle apporte les zones de FC sur toutes les montres Suunto Spartan, afin de vous fournir des informations sur l'intensité de votre activité en temps réel.
Tout en vous entraînant, vous voyez ainsi en temps réel le temps passé dans chaque zone de FC et le nombre de battements restants avant de passer à la zone suivante.
Une fois l'exercice terminé, un décompte du temps passé dans chaque zone s'affiche sur le résumé.
Cette mise à jour propose cinq zones de FC et de nouveaux réglages de FC maximale et au repos. En plus de ces zones par défaut, vous pouvez définir des zones spéciales pour vos activités de course à pied ou de cyclisme.
Cette mise à jour logicielle sera lancée en plusieurs phases à partir du 18 janvier, puis distribuée à l'ensemble de la communauté Spartan le lundi 22 janvier.

Le Coin Shopping

La gamme COMPRESSION DNAMIC THERMALS POUR HOMMES
La gamme SKINS DNAmic Thermal vous maintient au chaud grâce à son tissu intérieur brossé! En plus, la technologie de compression améliore votre circulation sanguine pour tenir l'effort encore plus longtemps, réduire la fatigue et diminuer les risques de blessures.

DNAMIC THERMAL MEN'S COMPRESSION LONG TIGHTS
110e
SKINS DNAmic Thermal Long Sleeve Top
100e

doudoune Activewear Jedeye Run Puffer Jacket.
170e

39.90 €
Top Margaux Soon marathoner
De chez SIRUN
à découvrir prochainement sur le site

DIMANCHE 29 AVRIL 2018

TRAIL AMIZMIZ ECO

TRAIL DES DEUX LACS 57 KM - 2108 D+

Trail unique et mythique à travers des paysages grandioses et des vallées oubliées vous partagerez une aventure mémorable au départ du Lac Takarkoust et vous rejoindrez le Lac Ouirgane pour finir au village d' Amizmiz

TRAIL DES MULETIERS 29 KM 1408 D+

Départ et arrivée à Amizmiz, cette course vous amène au sommet des vallées par les chemins des muletiers avec une vue panoramique d'Amizmiz à 360° lors de la montée profitez pleinement du panorama et de la nature qui vous entoure.

TRAIL DES BALCONS 17 KM 787 D+

Départ et arrivée d'Amizmiz, site unique et magique du Trail des balcons avec une forte domination du village d'Amizmiz, et toile de fond le Toubkal. Le parcours est d'une beauté majestueuse, composé de pistes, chemins, à 70 % de sentiers avec un panorama exceptionnel longeant la vallée d'Amizmiz dans une nature encore préservée.

TRAIL DECOUVERTE 7 KM 150 D+

Trail ouvert aux amateurs coureurs et marcheurs pour partager dans la convicialité de beaux paysages dans un esprit sportif

4 PARCOURS ET DISTANCES
57 km - 29 km
17km - 7Km

Classement individuel ou par équipe.
T-shirt finisher et médailles, Repas et concert après course

Infos & Inscriptions
www.trailmaroc.com

France
0033 6 87 45 37 68

Maroc
00212 7 66 83 22 95

Trail Maroc · TRAIL RUNNING · TSM

À 30 min de Marrakech

TRAIL AMIZMIZ ECO

COURIR, AVEC LE TOUBKAL EN TOILE DE FOND SUR DES SENTIERS VARIES, CA VOUS TENTE ?

INFORMATIONS :
www.trailmaroc.com
Carole PIPOLO
Tél : +33 6 87 45 37 68
+212 7 62 36 23 26

PROFITEZ DU WEEK END DU 1ER MAI

Recette

MUFFINS aux EPINARDS et PEPITES de CACAO CRU

Ingrédients :

100g d'épinards hachés
1 œuf
75g de farine de blé
12/ sachet de levure de boulanger
1 yaourt (soja, vache, chèvre ou brebis selon les habitudes de chacun)
1 cs de pépites de cacao cru ou fèves crues concassées
1 cs de sucre roux
1 cs de miel ou sirop d'agave
1 cs d'huile de mélange (type isio 4®) ou huile d'olive vierge

Préparation :

Mélanger tous les ingrédients en veillant bien à ajouter
la farine et la levure au même moment.
Verser dans des moules à muffins
Laisser cuire 20 minutes au four à 180°C.

Intérêt nutritionnel :

Au petit déjeuner, en dessert ou en collation, ces en-cas complets seront adaptés pour un break avant, pendant et après l'effort en apportant en bonnes quantités :
des glucides,
des protéines,
du magnésium (20 g apporté couvre en moyenne 25% des apports journaliers recommandés d'un adulte),
des antioxydants et vitamines du groupe B.
Le cacao cru est extrait à des températures très basses et préserve l'intégrité de ses valeurs nutritionnelles. Il contient plus de 200 substances favorables à la santé dont des antioxydants, les flavonoïdes et les polyphénols, devant le thé vert, les baies d'acaï ou de goji, le vin et en contient 7 fois plus que dans un cacao torréfié.
Il contient de la théobromine, un puissant psychostimulant ainsi qu'une petite quantité d'anandamine, un neurotransmetteur connu pour accroître le bien être mental et physique et conférer un sentiment d'euphorie.
En espérant que cela vous fasse déculpabiliser de manger du chocolat, la «nourriture des dieux» comme l'appelait les Aztèques et les Mayas porterait alors bien son nom.

SAXX

Sélection de boxers à motifs SAXX printemps-été 2018

1

2

3

4

Produits vendus aux Galeries Lafayette

Apropos de SAXX
Chaque sous-vetements SAXX est doté de la poche BallPark brevetée.Conçue pour un soutien sans contact,cette poche semblable à un hamac en 3D garde tout en place,grace aux panneaux en maille qui empechent les forttements peau à peau et aux coutures nom apparentes,pour un confort sans irritations.le diable est dans les détails.toute la collection SAXX est dotée de coutures plates FlatOut Seams,pour un contact doux sur la peau. Alors que la plupart des fabricants de sous-vetemants placent l'envers de la couture contre la peau,la marque a placé le coté le plus plat et le plus doux de la couture à l'interieur pour un confort sans frottements.

STC NUTRITION

GRANOLA STC NUTRITION
VEGAN, SAIN ET DÉLICIEUX

Le nouveau Granola Protein+ de STC Nutrition® permet de bien démarrer la journée et de faire le plein de protéines végétales dès le petit-déjeuner. Grâce à sa recette unique, il convient à tous les régimes alimentaires pour faire le plein d'énergie et combler les papilles.

GRANOLA PROTEIN+

Idéal pour un petit déjeuner ou un en-cas équilibré et gourmand au cours de la journée, le Granola Protein+ de STC Nutrition® est parfait et riche en protéines végétales pour les personnes désireuses d'avoir une alimentation saine.

Notre alimentation moderne est trop riche en protéines animales et pas assez en protéines végétales.

Les **protéines végétales** ont de nombreuses qualités nutritionnelles.

Diversifier ses aliments et ses sources de protéines est la meilleure solution pour une **alimentation à la fois saine et équilibrée**, qui réponde à tous les besoins de son organisme.

Constitué uniquement d'**ingrédients naturels** (graines, céréales et miel) sans aucun additif, source de protéines 100% végétales et riche en fibres.

Le **Granola Protéin+** peut être associé à une boisson végétale, du fromage blanc ou agrémenté de fruits frais pour une version encore plus gourmande.

prix public indicatif
9.95 €

OUTDOOR AND NEWS

Pour nous contacter,
pour un devis, pour définir vos besoins
Carole PIPOLO

Tél : +33 6 87 45 37 68
+212 7 62 36 23 26
E-mail : outdoorandnews@gmail.com
Site internet : www.outdoorandnews.com

Twitter : @outdoorandnews
Instagram : outdoorandnews
Facebook : www.facebook.com/outdoorandnews