



Conseil D'utilisation

www.prodietnutrition.ma



GAINER

Prendre une dose avec 200-350 ml d'eau ou de lait (selon la consistance désirée) entre les repas et après l'entraînement (soit 3 fois/jour)



200-350 ml



3 fois/jour



WHEY PROTÉINE

Mélanger au shaker une dose avec 200-350 ml d'eau ou de lait écrémé. A consommer en collation entre les principaux repas et toute suite après une séance d'entraînement. Peut être utilisé également comme substitut de repas lors d'un rééquilibrage alimentaire



200-350 ml

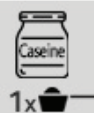


2-3 fois/jour



CASEINE

Idéalement prendre 1 dose avec 200-350 ml d'eau par prise avec de l'eau, ou de lait écrémé ou une boisson de votre choix, entre les repas et/ ou idéalement juste avant le coucher.



200-350 ml



une fois/jour



ACIDES AMINÉS & EAA

Mélangez 1 dosette avec avec 200-350 ml d'eau et buvez le mélange un peu avant / pendant et après la séance ou à tout moment de la journée



200-350 ml



1-3 fois/jour





PREWORKOUTS

Mélanger 1 dose avec 200-350 ml d'eau et boire 30 minutes avant l'entraînement.



1x



200-350 ml



une fois/jour



MULTIVITAMINES & MINÉRAUX

Prendre 1 à 2 comprimés par jour au cours d'un repas.



1-2



2 fois/jour



CRÉATINE

Mélanger une dose avec 200-350 ml d'eau ou d'une autre boisson sucrée de votre choix. À consommer 30 minutes avant ou immédiatement après l'entraînement.



1x



200-350 ml



2 fois/jour



OMEGA 3

Prendre 1 gélule 2 fois par jour, de préférence avec les repas.



1



2 fois/jour



COLLAGENE

Mélanger 1 dose avec 200-350 ml de l'eau par 1 fois par jour.



1x



200-350 ml

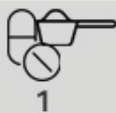


une fois/jour



BOOSTER HORMONAL NATUREL

Prendre une dose avant l'entraînement /au coucher selon produit.



1

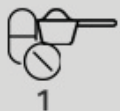


1-2 fois/jour



FAT BURNER

Une prise au lever, puis une seconde en début d'après-midi, ou 30 minutes avant une séance d'entraînement.



1



2 fois/jour



VITARGO / KARBOLYN

Dissoudre une dose dans 350- 400 ml d'eau. Utiliser avant, pendant et/ou après l'entraînement.



GEL ENERGÉTIQUE

Consommer 1 à 2 gel par jour avant/pendant l'exercice, selon le besoin pour soutenir la performance.



BOISSON ENERGÉTIQUE

A consommer à tout moment de la journée. Buvez avant, pendant et après l'effort.



BARRE ENERGETIQUE ET PROTÉINÉE

Idéale en collation ou pendant l'entraînement.





**Besoin d'aide ? Un spécialiste
répond à toutes vos questions**

05 22 23 53 23

05 22 23 00 05

www.prodietnutrition.ma