



PROTOCOLE N°2

Pour le sportif qui doit se préparer à une épreuve sur une journée (triathlon, marathon, semi marathon etc....)

PROBIOTIC

- 1 par jour tous les jours de l'année
- 2 par jour quinze jours avant l'épreuve
- 4 à 6 le jour de l'épreuve
- 1 par jour une fois l'épreuve terminée

OMEGA 3 EPA

- 1 par jour durant 1 mois à raison de 4 cures par an de 1 mois chaque trimestre
- 2 par jour quinze jours avant l'épreuve
- 2 à 3 le jour de l'épreuve
- 1 par jour une fois l'épreuve terminée

ANTIOXYDANT

- 1 par jour durant 1 mois à raison de 4 cures par an de 1 mois chaque trimestre
- 1 à 2 par jour quinze jours avant l'épreuve
- 2 le jour de l'épreuve
- 1 par jour une fois l'épreuve terminée