



PROTOCOLE N°3

Pour le sportif qui doit se préparer pour une épreuve de longue durée(ironman, diagonale du fou, etc....)

PROBIOTIC

- 1 par jour tous les jours de l'année
- 2 par jour 3 semaines avant l'épreuve
- 4 à 8 par jour, tous les jours de l'épreuve
- 1 à 2 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 3 semaines avant l'épreuve
- 3 à 4 par jour, tous les jours de l'épreuve
- 1 à 2 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
- 2 par jour 3 semaines avant l'épreuve
- 2 à 3 par jour, tous les jours de l'épreuve
- 1 par jour une fois l'épreuve terminée