



Comment se préparer ?

Quels nutraceutiques pour optimiser sa préparation / récupération ?

Les conseils de **Geoffrey Aumage**, pharmacien au laboratoire Nutrixéal

Lorsque l'on participe à une course de ski-alpinisme, il est important d'apporter à l'organisme les nutriments indispensables pour obtenir les meilleures performances !

Nutrixéal partage avec vous ses 15 années d'expertise dans la Nutraceutique haut de gamme et vous propose les compléments alimentaires les plus pertinents afin d'optimiser votre préparation physique et atteindre vos objectifs !

- **Les omega-3 Omegartic® les plus purs et les plus concentrés** (qualité premium EPAX) seront vos premiers alliés grâce à leur action sur le système cardiovasculaire. Ils vous permettront de maximiser votre VO2max et d'aborder ce défi dans les meilleures conditions.
- **UltraMag, riche en magnésium** sous une forme **hautement biodisponible**, est un complément minéral efficace si vous désirez améliorer votre production d'énergie et l'engagement musculaire durant l'épreuve ! Il limitera également l'apparition de crampes, contractures et courbatures durant votre préparation physique et votre récupération n'en sera que meilleure !
- **La coenzyme Q10 (Ultra Q10 ubiquinol)** et **l'Astaxanthine (Vitaxanthine)**, ces 2 actifs de qualité premium peuvent aider à repousser les limites de l'organisme et améliorer votre résistance à l'effort en neutralisant les déchets métaboliques générés par l'intensité de l'épreuve.
- Les **BCCA** et les **peptides bioactifs de collagène** par leur richesse en acides aminés viendront réparer l'appareil musculosquelettique durement sollicité !
- Et enfin, **IxaBoost Energy 3, synergie d'Ashwaganda, Rodhiola et Ginseng** sera l'étincelle qui contribuera à activer votre tonus et vous soutenir physiquement et mentalement tout au long du parcours !

- Consultez notre [fiche de conseils détaillés pour la pratique du ski alpinisme](#)
- Découvrez la [gamme sport Nutrixéal](#)
- Pour aller plus loin : [portail Nutrixéal-Sport-Info](#)
- [Charte qualité Nutrixéal](#)