



MULTISPORT®

MULTISPORT®

Carlos Rodriguez
votre coach sportif

A vos marques
MultiSport®
Partez!

MultiSport® est une préparation complète contenant la dose quotidienne indispensable de vitamines et minéraux qui donne à chaque sportif et à chaque personne active l'énergie dont il a besoin. Dans la vie de tous les jours, mais également lorsque des prestations supplémentaires sont requises.



NeoCare

Comment agit MultiSport® ?

- MultiSport® contient l'ensemble des **vitamines, minéraux, oligo-éléments** et **acides aminés** essentiels.
- MultiSport® fournit **des acides aminés**, qui favorisent la synthèse des protéines. Les personnes sportives en particulier ont besoin de ces protéines naturelles qui favorisent la force musculaire.
- MultiSport® contient de **la choline**, de **l'inositol** et du **co-enzyme Q10**. Tous trois sont des éléments qui optimisent le fonctionnement de notre organisme. Ils augmentent la résistance au stress et apportent un supplément d'énergie.
- MultiSport® contient un **extrait de ginseng**, qui améliore l'apport énergétique et maximalise ainsi les capacités physiques et intellectuelles.

MultiSport® : une formule complète

Tout individu qui pratique sainement un sport et veut continuer à exercer cette activité a besoin d'un apport quotidien de certains éléments pour offrir la résistance nécessaire au corps et le renforcer. Le type d'élément et la quantité nécessaire au quotidien s'expriment sous forme d'AJR (Apports Journaliers Recommandés). Ces éléments indispensables se trouvent principalement dans une alimentation saine et variée. Mais on a parfois besoin d'un petit coup de pouce supplémentaire pour atteindre un équilibre sain.

Le comprimé effervescent MultiSport® est le complément idéal aux bonnes habitudes alimentaires.

Utilisation

Un comprimé effervescent par jour au petit-déjeuner.

L'utilisation de MultiSport® est surtout recommandée :

- pour les sportifs
- pour les personnes actives
- pour les adolescents en croissance
- pendant les périodes de convalescence
- pour les personnes qui suivent un régime, les végétariens
- pour les personnes âgées
- pour les personnes ayant un besoin accru en vitamines suite à une consommation excessive de tabac ou d'alcool





MULTISPORT®

Etre en pleine forme de manière équilibrée

Se sentir en pleine forme n'est pas le fruit du hasard. Il s'agit d'un équilibre entre la forme physique, le plan émotionnel et le plan mental. Toutefois, une vie professionnelle exigeante et stressante peut briser cette harmonie. S'il est parfois difficile de gérer les aspects émotionnel et mental, il est par contre de notre responsabilité d'agir sur notre condition physique.

Nous sommes tous conscients que bouger régulièrement est un facteur permettant de faire face aux petits tracas quotidiens. Après avoir pratiqué un sport ou des exercices physiques, aussi modestes soient-ils, vous vous sentirez plus reposé ou tout simplement « mieux dans votre peau ». Notre corps a besoin de bouger et même si vous disposez de peu de loisirs, il est important d'y consacrer un minimum de temps. Faites-vous plaisir, faites du sport.

Activité physique et nutrition

Une alimentation saine, enrichie en vitamines et minéraux, contribue à une bonne hygiène de vie. Une consommation importante de fruits et de légumes et un apport limité de graisses saturées, renforcent la résistance et alimentent les réserves d'énergie. En combinant activité physique et alimentation équilibrée et variée, vous retrouverez une hygiène de vie saine et harmonieuse.

Conseils

- Bougez au moins 30 minutes par jour !
- Réservez assez de temps pour vos repas !
- Faites du sport à l'air frais !
- Prenez régulièrement des compléments vitaminés pour augmenter votre résistance !
- Se promener est une manière agréable de faire de l'exercice et se détendre au grand air.



Toutes les vitamines présentes dans MultiSport®

Vitamine	Quel est leur rôle ?
A	Est bénéfique pour la vue, les os, les dents et la peau Est utilisée dans le traitement de certaines maladies de la peau
B1	Joue un rôle important dans certaines réactions métaboliques et certains processus neurologiques Est bénéfique pour le cœur et le système nerveux
B2	Est actif dans de nombreux processus énergétiques dans notre corps
B5	Intervient dans la synthèse des acides gras, du cholestérol, de certaines hormones et du glucose
B6	Intervient dans plus de 60 réactions enzymatiques dans notre corps Est importante pour une meilleure résistance et le système nerveux
B12	Intervient dans la synthèse de l'ADN et la division cellulaire Joue un rôle important dans la synthèse des graisses et des protéines
PP ou B3	Occupe une fonction importante dans la respiration cellulaire
C	Antioxydant ; agit dans la synthèse du collagène, résorbe le fer contenu dans l'alimentation
D3	Résorbe le calcium contenu dans l'alimentation Améliore la résistance, contribue au bon maintien des os, dents et vaisseaux sanguins
E	Antioxydant (contre la détérioration cellulaire liée e.a. au soleil)
H ou B7	Intervient dans la synthèse du glucose, des graisses, des acides aminés
Vitamine M ou acide folique	Intervient dans la synthèse des acides aminés et de l'ADN

Tous les minéraux et oligo-éléments présents dans MultiSport® !

Éléments	Quel est leur rôle ?
Sodium	Contribue au bon fonctionnement musculaire Régule l'équilibre hydrique du corps
Fer	Se fixe à l'hémoglobine dans les globules rouges (le manque de fer est la plus grande cause d'anémie)
Iode	Contribue à la bonne combustion des graisses et à la régulation du taux de cholestérol Intervient dans la synthèse de la vitamine A
Zinc	Intervient dans de nombreuses réactions corporelles et dans le système immunitaire Opère une influence bénéfique sur la santé de la peau, des ongles et des cheveux
Cuivre	Intervient dans de nombreuses réactions corporelles Contribue à l'assimilation du fer dans le sang
Molybdène	Intervient dans de nombreuses réactions corporelles Prévient les caries dentaires et l'anémie Accroît la puissance sexuelle masculine
Manganèse	Intervient dans de nombreuses réactions corporelles Est stocké dans les os, le foie, les reins et le pancréas
Sélénium	Antioxydant contre la détérioration cellulaire Est responsable, avec la vitamine E, de la synthèse de la co-enzyme Q10

Les acides aminés dans MultiSport®

Les acides aminés sont des composantes importantes de MultiSport®. Notre corps a besoin des acides aminés pour synthétiser les protéines. Ces protéines sont primordiales pour le fonctionnement des muscles et les processus qui donnent de l'énergie à votre corps. Les sportifs en particulier, occasionnels

Sources naturelles	% des IAJR présents dans MultiSport®
Lait, fromage, poisson gras, foie, légumes à feuilles vertes, carottes, poivrons ... (carotène)	100
Foie, rognons, poisson, lait, œufs, levure de bière, céréales, riz complet, soja	185
Foie, rognons, blé, levure, fromage, lait, œufs	205
Foie, levure et œufs	95
Abats, poisson, légumes verts, lait, jaune d'œuf et céréales complètes	140
La viande, le poisson, les œufs et le lait Est également produit par la flore intestinale	300
Abats, poisson, légumes secs et céréales complètes	115
Fruits frais, légumes verts, pommes de terre	110
Peu présent dans l'alimentation, sauf dans le foie des poissons gras (hareng, saumon, thon, sardines – huile de foie de morue) En moindre mesure, également dans la crème, le fromage et les jaunes d'œuf	100
Surtout présent dans les huiles végétales, les margarines, les œufs, le beurre, les céréales complètes et le brocoli	90
Abats, levure, lait et jaune d'œuf Notre propre flore intestinale aussi produit cette vitamine	125
Abats, levure, de nombreux légumes et fruits (e.a. bananes, melons) Notre flore intestinale aussi produit de l'acide folique	200

Sources naturelles	% des IAJR présents dans MultiSport®
Sel de cuisine	20
Foie, viande, œufs, poisson, produits céréaliers, pommes de terre, légumes (e.a. persil)	65
Fruits de mer, oignons et sel iodé	50
Viande, poulet, huîtres, homard, crabe, épinards, œufs, pommes de terre, noix	20
Coquillages et crustacés, légumes secs, céréales complètes, noix, abats, eau du robinet	20
Son, germes de blé, céréales complètes, légumes secs, légumes à feuilles vert foncé (p.ex. brocoli)	40
Surtout les aliments végétaux comme les céréales, les haricots secs, les petits pois et la salade	15
Cabillaud, moules, abats et céréales	55

ou réguliers, ont besoin de plus d'énergie. Le besoin en protéines est par conséquent nettement plus élevé chez les sportifs, d'où l'importance des acides aminés chez ces derniers. MultiSport® contient 17 acides aminés dont dix ne sont pas synthétisés par le corps.

Faire du sport de

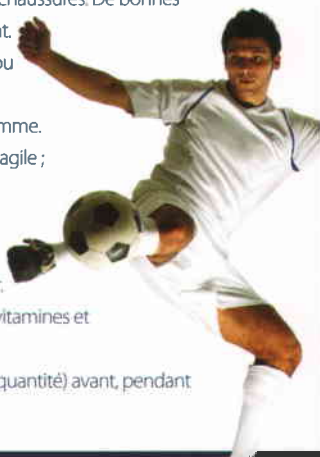
La santé est une donnée complexe. Ce n'est que lorsque les choses commencent à aller de travers qu'on se rend compte de sa valeur. Il est donc important d'agir de manière préventive. Surveillez votre santé. Pour les personnes en bonne santé, c'est en effet un jeu d'enfant de le rester.

Un paramètre évident pour vérifier que l'on est en bonne santé est **l'indice de masse corporelle (IMC)**. L'IMC se calcule en divisant le poids (kg) par la taille au carré (m²). Un IMC sain se situe entre 20 et 25.

Un style de vie sain implique une alimentation saine et de l'activité physique. Si vous êtes un sportif débutant, demandez conseil à votre généraliste, kinésithérapeute ou pharmacien (Label Point Info Sport) sur la pratique saine d'un sport ou d'une activité physique. Nous vous donnons d'ores et déjà quelques conseils et astuces qui vous mettront sur la bonne voie.

Conseils pour prévenir les blessures sportives

- Lors d'une activité sportive, prenez le temps de vous échauffer activement et progressivement.
- Soyez attentif au choix des vêtements et chaussures. De bonnes semelles amortissent les chocs en courant. Courez autant que possible sur un sol mou (sous-bois, piste athlétique ...).
- Intensifiez progressivement votre programme.
- Une ancienne blessure reste un endroit fragile ; concertez-vous avec votre médecin ou kinésithérapeute pour savoir quel sport vous convient le mieux.
- La douleur est un signal à ne pas négliger.
- Mangez de manière variée et prenez les vitamines et compléments alimentaires nécessaires.
- Hydratez-vous régulièrement (par petite quantité) avant, pendant et après l'exercice.



manière saine



Comment s'échauffer ?

- Il est conseillé de s'échauffer progressivement afin que la température musculaire et corporelle s'élève sans signes de fatigue.
- Pendant l'échauffement, portez des vêtements supplémentaires (un jogging).
- Après un échauffement, n'attendez pas plus de dix minutes avant de commencer l'entraînement en soi.
- Les bonnes techniques d'échauffement : sautilllements, jogging, saut à la corde, vélo.

Comment s'étirer ?

L'étirement a pour objectif d'obtenir une meilleure vascularisation, ce qui se traduit par un apport de sang et donc d'oxygène plus important, de manière à reconstituer la fibre musculaire.

- En fonction du type de sport pratiqué, l'étirement sera prioritaire pour les muscles ayant été les plus sollicités.
- Étirez progressivement le muscle (le groupe musculaire) jusqu'à ce que vous sentiez une certaine tension (ne pas passer la frontière de la douleur).
- Maintenez à chaque fois l'étirement entre 15 et 30 secondes. Ne faites pas de mouvements de ressort. Continuez à respirer calmement et relâchez doucement l'étirement.
- Répétez l'étirement de chaque groupe musculaire 2-3 fois.



NeoCare s'investit pour un style de vie plus sain. NeoCare propose une gamme de produits et de conseils qui favorisent une vie saine et active. Demandez conseil à votre pharmacien (cherchez le label « **Point Info Sport** » chez votre pharmacien) ou rendez-vous sur www.neocare.be pour davantage de conseils.



Un peu plus poussé : un programme de jogging simple

Vous souhaitez commencer votre nouvelle vie sportive ? Dans ce cas, le jogging est une bonne solution. Courir est un mouvement basique : tout le monde peut le faire. Une bonne paire de chaussures de jogging, un parcours sécurisé et vous voilà parti. Voici un programme progressif simple qui s'adresse à des personnes en bonne santé désireuses de se mettre au jogging :

SEMAINE	JOUR	ENTRAÎNEMENT	MINUTES	INTENSITÉ
1	1	▲▲▲▲▲●●●●●▲▲▲▲▲	17	Calme ment
	2	▲▲▲▲▲●●●●●▲▲▲▲▲	15	Très calme ment
2	2	▲▲▲▲▲●●●●●▲▲▲▲▲	18	Calme ment
	2	▲▲▲▲▲●●●●●▲▲▲▲▲	16	Très calme ment
3 et 4		Voir semaine 1 et 2		
5	1	▲▲▲▲▲●●●●●▲▲▲▲▲	18	Très calme ment
	2	▲▲▲▲▲●●●●●▲▲▲▲▲	24	Calme ment
	3	▲▲▲▲▲●●●●●▲▲▲▲▲	16	Très calme ment
6	1	▲▲▲▲▲●●●●●▲▲▲▲▲	24	Calme ment/moyenne ment
	2	▲▲▲▲▲●●●●●▲▲▲▲▲	20	Calme ment
7 et 8		Voir semaine 5 et 6		
9	1	▲▲▲▲▲●●●●●▲▲▲▲▲	30	Calme ment/moyenne ment
	2	▲▲▲▲▲●●●●●▲▲▲▲▲	22	Très calme ment/moyenne ment
10	1	▲▲▲▲▲●●●●●▲▲▲▲▲	30	Calme ment/moyenne ment
	2	▲▲▲▲▲●●●●●▲▲▲▲▲	20	Calme ment
	3	▲▲▲▲▲●●●●●▲▲▲▲▲	26	Très calme ment/moyenne ment
11-15		Voir semaine 9 et 10		
16	1	▲▲▲▲▲●●●●●▲▲▲▲▲	35	Très calme ment/moyenne ment
	2	▲▲▲▲▲●●●●●▲▲▲▲▲	25	Calme ment
	3	▲▲▲▲▲●●●●●▲▲▲▲▲	30	Très calme ment
	4	▲▲▲▲▲●●●●●▲▲▲▲▲	20	Très calme ment/moyenne ment
17	1	▲▲▲▲▲●●●●●▲▲▲▲▲	40	Très calme ment/calme ment
	2	▲▲▲▲▲●●●●●▲▲▲▲▲	25	Calme ment
	3	▲▲▲▲▲●●●●●▲▲▲▲▲	30	Très calme ment/moyenne ment
18	1	▲▲▲▲▲●●●●●▲▲▲▲▲	25	Très calme ment/moyenne ment
	2	▲▲▲▲▲●●●●●▲▲▲▲▲	35	Calme ment
	3	▲▲▲▲▲●●●●●▲▲▲▲▲	20	Très calme ment/calme ment
	4	▲▲▲▲▲●●●●●▲▲▲▲▲	30	Très calme ment/moyenne ment
19	1	▲▲▲▲▲●●●●●▲▲▲▲▲	25	Très calme ment/calme ment
	2	▲▲▲▲▲●●●●●▲▲▲▲▲	40	Très calme ment/calme ment

▲ = 1 minute au pas de course, régulier ou à un rythme légèrement changeant
 ● = 1 minute de marche, à alterner éventuellement avec des étirements