



Guide de nutrition Näak

Nos conseils nutritionnels vous donneront toutes les clés pour atteindre vos objectifs d'endurance. À vous de les adapter à votre régime alimentaire, vos programmes d'entraînement et vos objectifs de courses.

AVANT LA COURSE

- **4 jours avant la course**

L'objectif est d'augmenter vos réserves musculaires de glucides (glycogène) pour améliorer votre endurance pendant l'effort. **Consommez 400 - 500 g de glucides par jour***, en privilégiant des aliments à index glycémique bas tels que le pain, les pâtes, le riz ou le quinoa.

Exemple : 150g de riz = 115g de glucides. Deux tartines (60g) de pain + 2 cuillères à soupe de Näak Protein Nut Butter = 40g de glucides.

Pour prévenir les risques de complications digestives le jour J, évitez les aliments à risque : légumes crus, légumineuses, céréales complètes et aliments épicés.

- **3 heures avant la course**

Pour un confort gastrique optimal, le dernier repas doit être digeste, énergisant et équilibré. Hydratez-vous de manière régulière, en petite quantité.

Exemple: 1 bol de gruau avec 1 banane et 2 cuillères à soupe de miel = 125g de G

L'astuce Näak : pour préparer votre corps à l'effort et veiller à une bonne hydratation, préparez-vous une demi-portion du drink mix (1 scoop dans 500ml) à siroter 1 heure avant le début de l'épreuve.

PENDANT LA COURSE :

- **Avoir un apport énergétique régulier**

L'objectif est de maintenir une énergie constante. Pour cela, ingérez **300 - 350 Kcal*** par heure dont **40-80g*** de glucides.

- **Consommer des BCAAs**

Il est primordial d'apporter des protéines complètes riches en BCAAs, en synergie avec les glucides. Un apport d'au moins **1g par heure** vous aidera à repousser la fatigue musculaire et à optimiser vos réserves de glycogène.

- **S'hydrater**

Ne pas oublier qu'un manque d'eau est associé à une baisse de performance et peut être une cause de troubles digestifs. Buvez **500 à 600 ml d'eau** par heure pendant l'effort.

PRODUITS ULTRA ENERGY™ NÄAK

PRODUITS	1 Dose Drink Mix 1/2 Barre	1 Dose Drink Mix 1 Gaufre	1 Barre 1 Gaufre
PROTEINES	11.5g	11g	10g
BCAAs	1.8g	1.7	1.5g
ELECTROLYTES	850 mg	860mg	630mg
GLUCIDES	66g	71g	38g
CALORIES	350 kcal	390 kcal	330 kcal

L'Astuce Näak : pour répartir votre apport calorique sur 1 heure, vous pouvez couper votre barre énergétique (200 Kcal) en 4, en sachant que chaque morceau vous apportera 50 Kcal.

APRES LA COURSE

Dans les 30 minutes après la fin de votre course, une fenêtre métabolique apparaît : les nutriments que vous allez consommer vont être plus rapidement assimilés par votre corps.

- **Recharger votre stock de glycogène**

Consommez **80-100g*** de glucides dans les 30 minutes après votre effort.

- **Optimiser votre récupération musculaire**

Pour aider vos muscles à se reconstruire et réduire vos douleurs musculaires, veillez à fournir **20 à 25g*** de protéines complètes riches en BCAAs à votre corps.

L'astuce Naak pour une pause gourmande, efficace et optimisée :

- *Tartiner 1 cuillère à soupe de protéine nut butter sur la gaufre de votre choix, c'est ingérer 20g de glucides et 8g de protéines en une bouchée !*
- *Faites le plein de nutriments en vous préparant un smoothie contenant 1 portion de Recovery vanille, 1 banane entière et 30g de flocon d'avoine (apport de 65g de glucides et 30g de protéines).*

**pour un adulte de 70kg avec un besoin journalier de 2500 Kcal*