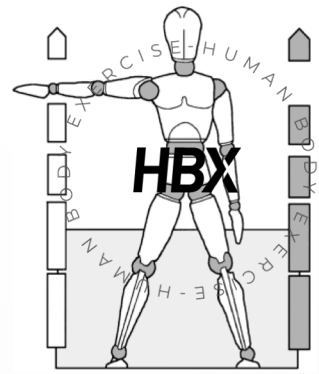


Supplémentation nutritionnelle, en complément d'une bonne nutrition et après un travail de stabilité et de mobilité.



Nous l'avons déjà vu auparavant la performance, doit être conçue comme un aboutissement, un point final (ou intermédiaire) à une série d'actions.

Pour y arriver Il faut constituer un objectif de stabilité et de mobilité qui est un long processus fonctionnel du travail, avec un caractère multifactoriel qui permet de l'optimiser.

Il se peut qu' après un travail de mobilisation et de souplesse articulaire cela entraîne des douleurs.

Il faut donc comprendre où se trouve le soucis. (exemple pris la douleur de l'arthrose)

La bonne Attitude à adopter (3points)

- Engager d'abord **votre activité physique** pour gagner en mobilité.(essentiel)
- Nutrition: (riche en nutriment, vitamines) **l'alimentation vivante et saine** quotidienne source de bien être en général.(petit déjeuner)

• En dernier, on **supplémente** (sans avoir omis les deux premiers bien évidemment)

Dans ce dernier cas 3 points incontournables.

1. Cibler l'objectif. (arthrose en exemple)
2. Cibler action du produit. (disparition des douleurs)
3. Cibler temps de supplémentation. (la durée est fonction de 3points activité/nutrition/supplémentation)

Ex de supplémentation type arthrose:

Antidouleur/**chondroïtine**.

Renforce le système immunitaire et antioxydant/**coenzyme Q10**.

Pour la cicatrisation tissulaire et antiâge/**acide hyaluronique et glutamine**.

Si il n'y a pas d'engagement et d'action physique claire de votre part, que vous avez un mauvais choix dans votre alimentation, il n'est pas nécessaire de supplémenter,

ex: Fournir de l'EPO à un poney n'en fera pas un vainqueur du prix d'Amérique.