

## Les programmes d'utilisation d'OVERSTIM.s® *Comment choisir ses gels?*

Depuis plus de 30 ans, OVERSTIM.s s'investit jour après jour aux côtés des sportifs, quel que soit leur niveau, pour leur proposer les produits les plus adaptés à leur pratique sportive. La marque confirme également son engagement auprès des pratiquants en les accompagnant grâce à des fiches conseils, des chats vidéo avant événement, des newsletters d'information, etc. OVERSTIM.s® propose notamment le guide: « **Comment choisir ses gels?** »

Bien choisir ses gels est important. En raison de la variété de glucides, de vitamines et de minéraux qui les compose, leur efficacité doit être adaptée au type d'effort à fournir :

Tous les gels existent en texture classique ou liquide et dans une grande variété d'arômes	Antioxydant liquide	Energix® liquide	Gel & Fruits	Coup de Fouet® liquide	Red Tonic Sprint Air® liquide	Cafein'Gel	Energix Salé
<b>Effort inférieur à 2h :</b> une énergie optimale pour tenir un rythme régulier en cours d'effort							
<b>Effort supérieur à 2h :</b> une énergie progressive particulièrement adaptée aux épreuves d'endurance		 OU 					
<b>Energie instantanée :</b> des concentrés d'énergie pour surmonter des passages difficiles				 OU 			
<b>Soutien au bon fonctionnement musculaire :</b> une action conjuguée des vitamines et minéraux							
<b>Maintien de la vigilance :</b> idéal pour les épreuves nocturnes							
<b>Saturation du goût sucré</b>							

### Les conseils d'Overstim.s® :

-Les gels ne peuvent pas se substituer à l'eau ! Le gel apporte de l'énergie mais il ne réhydrate pas. Les boissons et les gels sont donc complémentaires.

-Un gel est fait pour être consommé en une seule prise . Il est possible d'accompagner la prise d'une ou deux gorgées d'eau.

-Pour un passage difficile, il est possible de prendre 2 gels à la fois : Coup de fouet® et Red Tonic Sprint Air®

*Si vous avez des questions, n'hésitez pas à nous contacter afin d'être mis en relation avec une diététicienne.*

Numéro lecteurs: 02 97 63 82 61  
www.overstims.com

**NORTH**  
**COMMUNICATION**  
www.north.fr

**CONTACT PRESSE - floriane@north.fr - tel : 01 45 45 61 23**