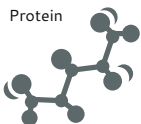




scientific nutrition scientifique

Ligna Pharma

Sportvoeding



- Ondersteunt **spieropbouw** en versnelt **spierherstel en -recuperatie**
- Rijk aan hoogwaardige en snel opneembare **eiwitten als energiebron**
- Hoogwaardige samenstelling in **essentiële aminozuren en BCAA's**
- **Low Sugar** en laag in calorieën: **Low Carb**
- **Lekkere** eiwitrijke sport-dranken, -milkshakes, -koekjes, -repen, -brood, -pasta's, ...

Wens je ons **spierondersteunend** voedingsprogramma te volgen bij **Sport of Afslanken?**

Vraag hier meer info!

Voedings- en Dieetprogramma's, onder begeleiding



LP000112

www.lignapharma.be



Voedingsondersteuning bij Sport

Voor iedere sporter stelt je professionele begeleider een **gepersonaliseerd voedingschema (koolhydraatgeladen of laag glycegeen)** op naargelang de sport die jij beoefent.

Vroeger traiden duursporters koolhydraatgeladen, nu komt **lage glycegeen-en low carb-training** sterk op: Je leert je lichaam trainen met weinig koolhydraten. Je mitochondriën, de energiecentrales van je lichaam, gaan meer ATP-energie uit vet produceren. Je lichaam leert zo beter vetten te gebruiken als energiebron, en je valt niet meteen plat als je koolhydraatrijke sportdrink of sportreep vergeet.

Voor de recreatieve sporter met overgewicht is een **koolhydraatarme en eiwitrijke** toepassing dé manier om gewicht te verliezen.

Ligna Pharma biedt je een uitgebreid gamma lekkere **low carb sport-voeding**

Eiwitrijk

Laagcalorisch

Low Carb.

