

Les produits Herbalife sur la route du 'Dakar 2009' !



Werner Nees, concurrent du 'Dakar 2009' avait en décembre dernier conclu un accord avec Paul Zwaan, Distributeur Indépendant Herbalife, afin de se faire conseiller sur le plan nutritionnel durant l'épreuve. Werner s'était très bien préparé à cette aventure de l'extrême en Argentine et au Chili. Il savait très bien qu'en plus d'une voiture fiable, d'un copilote professionnel en la personne de Mario Gerardyn et du soutien de son sponsor, il lui fallait avant tout s'alimenter de façon équilibrée pour être au meilleur de sa forme. Le défi était de faire en sorte que Werner traverse cette aventure heureux et serein ! Et c'est ce qui s'est passé ! Le 18 janvier, Werner Nees et Mario Gherardyn ont terminé l'épreuve à la 68^{ème} place, ce qui faisait du duo la meilleure équipe belge.

Quel a été leur programme nutritionnel durant la course ?

Petit déjeuner: Shake de Formula 1, Formula 2 - Complexe Multivitaminé et Tablettes au Guarana

Etant donné que Werner et Mario disposaient de très peu de temps pour manger durant l'épreuve, il était important que leur petit déjeuner soit le mieux pourvu possible en protéines et glucides pour les aider à se sentir rassasiés plus longtemps. Les vitamines et minéraux les ont aidés à entretenir leur énergie et les antioxydants à renforcer leur système de défenses.

Déjeuner:

Lorsque Werner et Mario avaient un petit creux en cours de route, ils prenaient un fruit sec (des sucres rapides pour une énergie immédiate). Et s'il leur était possible d'en préparer un, ils prenaient un **shake de Formula 1** (sachet vanille).

De l'eau, de l'eau et encore de l'eau !

Chaque participant disposait de 2 bidons d'eau de 3 litres chacun. Dans l'un deux, Werner et Mario avaient fait dissoudre des tablettes de **Liftoff®**, gardant les autres remplis d'eau nature.

A l'arrivée, ils diluaient un sachet d'**H3O Pro™** dans 500 ml d'eau. L'objectif était de faciliter leur réhydratation et leur récupération. De cette façon, ils pouvaient mieux récupérer pour le lendemain.

Dîner

Un repas aussi coloré que possible, composé de légumes divers sans oublier les fruits... et le tout de préférence sans alcool !

