

أطلس سبيغولين

ATLASPIRULINE

Amis marathoniens, sportifs, athlètes ...

Nous souhaiterions vous proposer notre spiruline. La spiruline est la plus ancienne forme de vie sur Terre. Elle est consommée depuis toujours par certaines ethnies d'Afrique pour sa richesse nutritive.

C'est une algue séchée contenant presque 70 % de protéine, idéale pour vos entraînements et déjà consommée par de nombreux athlètes. Elle améliore la santé grâce aux vitamines A, B, E, au fer, au Calcium et aux acides aminés.

Les protéines sont les garants de la structure des muscles, des tendons et de l'hémoglobine. Ce sont elles qui assurent la réparation et la régénération des muscles

Les acides aminés sont nécessaires à la fabrication des muscles et à leur "réparation" ils permettent dans une certaine mesure de retarder la survenue de la fatigue durant l'effort.

Les nutriments (fer, vitamines du groupe B, antioxydants...) sont indispensables pour diminuer les pertes liées à l'activité physique, limiter la fatigue et améliorer la résistance à l'effort.

Les glucides sont le carburant des muscles.

Elle vous permettra de soutenir vos entraînements et de récupérer mieux après vos compétitions.

La spiruline n'est pas considérée comme un produit dopant, c'est un complément alimentaire aux vertus nombreuses.

Consommer de la spiruline permet donc de :

1. Augmenter l'endurance
2. Améliorer sa résistance
3. Éviter les carences alimentaires
4. Entretenir ou augmenter la masse musculaire
5. Garder ou retrouver la vitalité

Elle peut être accompagnée avec **un jus de fruit** pour faciliter encore plus l'assimilation de certains composants notamment le fer. Elle est aussi saupoudrée sur un yaourt, dans un plat...

La spiruline fait partie des aliments à haute densité nutritionnelle (comme le germe de blé, la levure de bière, le soja, les fruits secs, le foie, les œufs ...), elle est, pour cela, souvent considérée comme **un coupe faim**

La spiruline que nous vous proposons aujourd'hui produite au Maroc vers Ouarzazate par un jeune désireux de faire revivre son village. Les conditions de productions sont optimales. Les bassins, l'eau testée régulièrement par des laboratoires.

Nous étions présents lors des grands marathons marocains comme à Zagora fin décembre et au Marathon des Sables en avril.

**expédition sur simple demande
16 euros les 100 grammes EN gélule**

atlaspiruline@gmail.com

www.atlaspiruline.com

Posologie conseillée aux sportifs :

- pratique occasionnelle : 4 à 6 cp. /j. (= 2 à 3 g)
- pratique régulière : 6 à 10 cp. /j. (= 3 à 5 g)
- pratique intensive : jusqu'à 12 cp. /j. (= 6 g)

En cure de un mois.

Renouvelable à volonté.

التعاونية الفلاحية المرابطين أطلس سبيغولين

أيها السادة الماراتونيين، الرياضيين، العدائين...

يسرنا أن نقدم لكم منتوجنا، لاسبيغولين هي أقدم عنصر على وجه الأرض، لقد كانت بعض القبائل الإفريقية تتغذي به، وهي من فصيلة الطحالب وتتكون من سبعون بالمئة من البروتينات، التي إضافة إلى الحديد و يحتاجها الجسم، لهذا يستعملها مجموعة من العدائين. كما أنها تتوفر على فيتامينات التي A.B.E الكالسيوم، والأحماض الأمينية تحسن صحتنا.

البروتينات: هي الضامنة لبنية العضلات و الأوتار من الهيموغلوبين، وهي من يقوم بتجديد العضلات.

الأحماض الأمينية: هي التي تزود العضلات بما تحتاجه مما يؤدي لمحاربة العياء أثناء الجري

المغذيات: الحديد، الفيتامينات ب، مضادات الأكسدة... هي ضرورية لتقليل الطاقة المستهلكة أثناء الإجهاد البدني، تقلص من العياء وتحسن القدرة على التحمل.

الكربوهيدرات: هي وقود العضلات

إنها تدعم تمارينكم الرياضية و تنعش جسمكم بعد كل منافسة ولا تصنف ضمن المنشطات نهائيا بل هي مكمل غذائي ذو فضائل عديدة. إن استهلاك لاسبيرولين يمكن من:

1- زيادة التحمل.

2- تحسين المقاومة.

3- الحفاظ أو الزيادة من كتلة العضلات

4- تجنب سوء التغذية.

5- الحفاظ البحت على الحيوية

يمكن خلطها مع عصير الفواكه لتسهيل إستعاب بعض المكونات كالحديد أو مع ياغورت، سلاطة...

لاسبيرولين التي نقترحها عليكم منتجة بورزازات من طرف شباب يريدون البقاء ببلداتهم.

ظروف الإنتاج ظروف مثالية، مع احترام مقاييس النظافة....

14 euros les 100 grammes

atlaspiruline@gmail.com

www.atlaspiruline.com

Posologie conseillée aux sportifs :

- pratique occasionnelle : 4 à 6 cp. /j. (= 2 à 3 g)
- pratique régulière : 6 à 10 cp. /j. (= 3 à 5 g)
- pratique intensive : jusqu'à 12 cp. /j. (= 6 g)

En cure de un mois. Renouvelable à volonté