



# La Santé Cellulaire au Service de la Performance



**Pour améliorer vos performances, il va falloir sortir votre corps de sa zone de confort. C'est le but de votre entraînement. Celui-ci englobe ce que votre corps subit, avant, pendant et après une séance. Adaptations et réactions, vos cellules jouent un rôle fondamental.**

★ **Grace aux différents programmes de micro-nutrition, vous arriverez à :**

**\* Améliorer votre VO2Max.**

**\* Tamponner l'arrivée de l'acide lactique et le transformer en ATP.**

**\* Améliorer la récupération musculo-tendineuse.**

**\* Éviter les carences dues aux efforts soutenus et répétés.**

**\* Améliorer la récupération et l'endurance.**

**\* Détox. globale.**

**\* Lutter contre le stress**



★ **Partenaire de nombreux athlètes de haut niveau**



**☎ Votre conseiller Xelliss Christophe OGE**  
préparateur physique et coach sportif d'athlètes de haut niveau  
**07-86-51-19-59**