



# Micronutriments



## Les Micronutriments dans le Sport

### De la Préparation à la Récupération

Dans le **monde compétitif du sport**, où chaque détail compte pour **optimiser la performance** et **accélérer la récupération**, l'importance des micronutriments est souvent sous-estimée. Les micronutriments, y compris les **vitamines**, **minéraux**, **acides aminés** et **acides gras à chaîne courte**, jouent un rôle crucial dans la **préparation à l'effort physique** et la **récupération post-entraînement**. Ils sont essentiels dans divers processus tels que la **production d'énergie**, la **synthèse des protéines**, et la **réparation cellulaire**.

### Micronutriments : piliers de la pratique sportive

Les **micronutriments**, tels que le **magnésium**, le **manganèse** et les **vitamines du complexe B**, sont essentiels pour de nombreuses fonctions corporelles dans le sport. Ils contribuent à la **production d'énergie en optimisant l'endurance** grâce à la **conversion du glucose en énergie**.

Ils participent à la **contraction musculaire**, à la **régulation hydro-électrolytique** et à la **réparation cellulaire**. Le **magnésium**, quant à lui, est particulièrement crucial pour la **fonction musculaire** et la **prévention des crampes**.

# Pianto : Solution Holistique & allié Anti-Crampes

Complément alimentaire à base de **betterave fermentée**, d'**extraits de végétaux**, de micronutriments et de **vitamines**, riche en **magnésium** **hautement biodisponible**.

**300 ml = 1 mois de prises !**

Concentré Bien-être  
Riche en magnésium



Biodisponibilité : 99,6 %

Bien-être & Immunité  
Riche en vitamine C  
& magnésium



- > Stress, fatigue physique & nerveuse
  - > Inconfort intestinal
- > Perturbation du microbiote (dysbiose)
  - > Milieu acidifié
  - > Déminéralisation
- > Régimes minceur, végétarien, végan
  - > Foie sur-sollicité
  - > Dénutrition

Formule liquide  
=  
Assimilation renforcée

Pianto est intéressant pour le sportif à tout moment, de sa préparation à sa récupération. Il apporte de nombreux micronutriments dont le magnésium. L'ensemble de ces micronutriments (acides aminés, vitamines, minéraux, acides gras à chaîne courte, oligonucléotides...) sont indispensables aux fonctionnements des cellules. Cela est d'autant plus intéressant qu'en phase d'entraînement ou de récupération, l'organisme des sportifs a un besoin accru en ces micronutriments.

# PiantoBiotic VITALITÉ : Énergie Renforcée

Complément alimentaire enrichi en **guarana, hibiscus** et **ginseng**, riche en **vitamines B1, B2 & B6**, est conçu pour **fournir une énergie soutenue avant, pendant et après un effort sportif.**

370 ml = +/- 12 jours de prises !



Booster d'énergie  
avant, pendant et après  
un effort sportif



Formule liquide  
=  
Assimilation renforcée

- > Fatigue physique
- > Préparation à l'effort
- > Récupération après effort sportif
- > Perte de motivation

Le PiantoBiotic VITALITÉ est une solution buvable clairement positionnée pour le sportif. En effet, il agit rapidement sur l'énergie via le guarana qui est connu et reconnu pour son action rapide, en quelques minutes ! Nous utilisons également le ginseng qui va agir durablement sur l'ensemble de votre mécanisme énergétique et qui donnera son effet optimal après 1 à 2 semaines de prises. Pour vous donner davantage de peps, le ginseng agit également sur votre capacité à résister au stress, ce qui est non négligeable en période de compétition. Il est donc conseillé d'utiliser ce booster d'énergie en période de préparation et de compétition.

# Pianto CLASSIC & AGRUMES

## PRÉCAUTIONS

- > Déconseillé chez l'enfant de moins de 6 ans, la femme enceinte ou allaitante.
- > Ne pas dépasser la dose journalière.



## MODE DE PRÉPARATION

- > Adultes : 10 ml par jour (2 c. à c.).
- > Enfants dès 6 ans : 5 ml par jour (1 c. à c.).
- > Bien agiter le flacon avant utilisation.
- > A diluer dans un grand verre d'eau tiède ou froide (250 ml), de jus de fruits ou de légumes.

## CONSEILS D'UTILISATION

- > 1 mois de prise à renouveler et séparé par 2 semaines de pause
  - > À consommer dans le cadre d'une alimentation variée, équilibrée et d'un mode de vie sain.
- [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

# PiantoBiotic VITALITÉ

## PRÉCAUTIONS

- > Déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes et en cas d'allergie aux produits de la ruche.
- > Contient de la caféine (42/30ml), déconseillé aux enfants et chez les personnes sous traitement antidiabétique.
- > Ne pas dépasser la dose journalière.



## MODE D'EMPLOI

- > Adultes : 30 ml par jour (2 c. à s.).
- > À prendre pur ou mélangé.
- > Une mousse peut se former, ceci est dû à la présence de levure.

## CONSEILS D'UTILISATION

- > +/- 12 jours de prises
  - > À consommer dans le cadre d'une alimentation variée, équilibrée et d'un mode de vie sain.
- [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

NOUS CONTACTER :  
[relationsclients@pianto.com](mailto:relationsclients@pianto.com)  
01 42 93 60 27  
[www.pianto.fr](http://www.pianto.fr)