



HEALTH & BEAUTY



LR:GO

FAQ | Foire aux questions

INDEX

1. GÉNÉRALITÉS SUR LE THÈME DU SPORT

- 1.1 Pourquoi avons-nous besoin d'un apport supplémentaire de nutriments lorsque nous faisons du sport ?
- 1.2 Que signifient les termes Pre-Workout, Intra-Workout et Post-Workout ?
- 1.3 Pre-Workout : dois-je prendre des nutriments en plus avant mon sport ?
- 1.4 Intra-Workout : dois-je prendre des nutriments en plus pendant mon sport ?
- 1.5 Post-Workout : dois-je prendre des nutriments en plus après mon sport ?
- 1.6 Puis-je aller à la salle de sport plusieurs jours d'affilée ?
- 1.7 Que sont les courbatures et pourquoi en ai-je ?
- 1.8 Faire du sport en étant courbaturé : est-ce une bonne idée ?
- 1.9 Comment bien me mettre au sport ?

2. PRODUITS LR:GO

- 2.1 Qu'apporte LR:GO PRE Performance Gel ?
- 2.2 Qu'obtiens-je en achetant LR:GO PRE Performance Gel ?
- 2.3 Qu'apporte LR:GO PRE Performance Poudre ?
- 2.4 Qu'obtiens-je en achetant LR:GO PRE Performance Poudre ?
- 2.5 Qu'apporte LR:GO PRE Performance Shakes ?
- 2.6 Qu'obtiens-je en achetant LR:GO PRE Performance Shakes ?
- 2.7 J'aimerais avoir une idée d'ensemble de tous les ingrédients. Où puis-je les trouver ?
- 2.8 Les produits sont-ils végétariens ?
- 2.9 Que veut-dire végétarien ?
- 2.10 Les produits sont-ils sans lactose ?
- 2.11 Les produits sont-ils sans sucre ?
- 2.12 Les produits sont-ils indiqués pour perdre du poids ?
- 2.13 Combien de temps les produits se conservent-ils ?
- 2.14 Où les produits sont-ils fabriqués ?
- 2.15 Les produits sont-ils sans gluten ?
- 2.16 Caféine et sport : compatibles ?
- 2.17 Où dois-je jeter l'emballage ?
- 2.18 De quoi l'emballage est-il constitué ?
- 2.19 Pourquoi LR:GO PRE Performance Gel a-t-il cette couleur ?
- 2.20 Pourquoi y a-t-il de l'huile de palme dans LR:GO POST Performance Shakes ?

3. UTILISATION

- 3.1 Quand et comment dois-je prendre quel produit ?
- 3.2 Puis-je prendre les trois produits LR:GO ?
- 3.3 Puis-je prendre les produits LR:GO lorsque je suis enceinte/j'allaiter ?
- 3.4 Puis-je associer les produits LR:GO avec d'autres produits LR ?
- 3.5 Comment dois-je mélanger les produits LR:GO ?

1. GÉNÉRALITÉS SUR LE THÈME DU SPORT

1.1 Pourquoi avons-nous besoin d'un apport supplémentaire de nutriments lorsque nous faisons du sport ?

Les produits permettant un apport supplémentaire de nutriments sont aujourd'hui présents dans de nombreux domaines. Il faut garder à l'esprit que ceux-ci ne remplacent en rien une alimentation diversifiée et équilibrée, ni un mode de vie sain.

Une alimentation équilibrée n'empêche toutefois pas les sportifs de prendre des nutriments en plus pour mieux attendre leurs objectifs individuels.

1.2 Que signifient les termes Pre-Workout, Intra-Workout et Post-Workout ?

Lorsque l'on fait du sport, le corps passe par différentes phases. Le Pre-Workout est la phase avant le sport, lorsque l'on se prépare mentalement et physiquement à la séance à venir. Intra-Workout désigne lui l'activité physique même, lorsque le corps tourne à plein régime, tandis que le Post-Workout est la période après l'effort, lorsque le corps se calme et récupère de l'effort.

Le corps ayant des besoins très différents au cours de chaque phase, le besoins en nutriments est lui aussi varié.

1.3 Pre-Workout : dois-je prendre des nutriments en plus avant mon sport ?

Pas obligatoirement ! Ils vous aident si vous êtes fatigué ou si vous manquez de motivation pour vous entraîner.

1.4 Intra-Workout : dois-je prendre des nutriments en plus pendant mon sport ?

Tout dépend de la façon dont vous vous sentez à ce moment-là ; pour un sport requérant une endurance sur le long terme, comme par exemple la course ou le vélo, un apport supplémentaire de nutriments pendant l'activité physique peut s'avérer utile pour maintenir l'effort et tout donner.

1.5 Post-Workout : dois-je prendre des nutriments en plus après mon sport ?

Certains produits peuvent vous aider à tirer le maximum de bénéfice de votre séance de sport une fois celle-ci terminée. Un apport supplémentaire de nutriments n'est pas une obligation mais il peut contribuer de façon non négligeable à votre performance et votre capacité de régénération ainsi qu'à votre développement musculaire.

1.6 Puis-je aller à la salle de sport plusieurs jours d'affilée ?

Bien sûr ! Il est toutefois important de suivre un programme d'entraînement structuré, qui inclut également des pauses, lesquelles permettent au corps de récupérer au mieux. Car votre corps a besoin de ce temps pour récupérer et se réadapter.

1. GÉNÉRALITÉS SUR LE THÈME DU SPORT

1.7 Que sont les courbatures et pourquoi en ai-je ?

Les courbatures apparaissent principalement après un entraînement inhabituellement intense. Autrement dit, après des sollicitations intenses et des séquences de mouvements inhabituelles. Nos muscles sont constitués d'innombrables fibres musculaires auxquelles un effort excessif peut occasionner des petites déchirures. Déchirures dans lesquelles de l'eau peut s'infiltrer, entraînant des gonflements et des douleurs musculaires. Le corps répare ces dégâts causés en reconstituant le tissu musculaire à l'aide des enzymes.

1.8 Faire du sport en étant courbaturé : bonne idée ?

Les courbatures indiquent que votre corps est en pleine phase de régénération. Les anciennes cellules mortes sont éliminées et de nouvelles se forment. Si durant cette phase, vous stimulez les mêmes groupes de muscles, vous ne constituez pas de nouveaux muscles et vous rallongez encore plus votre temps de régénération. La planification est ici le maître mot. Vous pouvez tout naturellement vous entraîner si vous vous concentrez sur d'autres groupes de muscles.

1.9 Comment bien me mettre au sport ?

Si vous n'avez pas fait de sport depuis longtemps ou si vous souhaitez vous y mettre, nous vous conseillons de commencer en douceur. Tous les sports et tous les équipements ne conviennent pas à tout le monde. Déterminez ce qui vous plaît le plus et faites-vous conseiller dans votre club de sport. Nous conseillons de commencer étape par étape et d'augmenter progressivement en intensité d'entraînement.

2. PRODUITS LR:GO

2.1 Qu'apporte LR:GO PRE Performance Gel ?

Vous pouvez utiliser PRE Performance Gel pour vous préparer avant votre sport.^{1,2,3} Des ingrédients triés sur le volet vous permettent de commencer votre entraînement en étant concentré¹ et plein d'énergie².

2.2 Qu'obtiens-je en achetant LR:GO PRE Performance Gel ?

Vous obtenez dans une boîte pliante 14 portions/sticks de 50 g de PRE Performance Gel. En faisant du sport tous les deux jours, vous avez de quoi faire pendant environ un mois.

2.3 Qu'apporte LR:GO PRE Performance Poudre ?

Vous remarquez souvent durant votre séance de sport que votre puissance et votre endurance baissent ? INTRA Performance Poudre contribue à la réussite de votre séance de sport.^{4,5,6} Les ingrédients sélectionnés avec soin peuvent vous aider à rester au niveau durant votre session d'exercice.

¹ L'acide pantothénique contribue à de bonnes performances intellectuelles. L'acide pantothénique contribue à un métabolisme énergétique normal.

L'acide pantothénique contribue à la diminution de la fatigue et de la sensation d'épuisement. Le folate, la vitamine B12 et le magnésium contribuent à une fonction psychique normale. Le zinc contribue au bon fonctionnement cognitif.

² Le magnésium contribue à la diminution de la fatigue et de la sensation d'épuisement. La biotine et l'acide pantothénique contribuent à un métabolisme énergétique normal.

³ Le calcium et le magnésium contribuent à conserver une bonne musculature. La vitamine C contribue à une formation normale de collagène pour un bon fonctionnement du cartilage.

⁴ La vitamine C, la thiamine et la niacine contribuent au bon fonctionnement du métabolisme énergétique. Les vitamines C et B6 contribuent à la diminution de la fatigue et de la sensation d'épuisement.

⁵ Le magnésium contribue à un bon équilibre électrolytique.

⁶ Le fer contribue à un bon transport de l'oxygène dans le corps. La thiamine contribue à un fonctionnement cardiaque normal.

2.4 Qu'obtiens-je en achetant la LR:GO PRE Performance Poudre ?

Vous obtenez dans une boîte pliante 14 portions/sticks de 20 g de INTRA Performance Poudre. En faisant du sport tous les deux jours, vous avez de quoi tout donner pendant environ un mois.

2.5 Qu'apporte POST Performance Shakes de LR:GO ?

Vous avez terminé votre séance et vous avez déjà hâte de commencer la suivante ? Afin de pouvoir à nouveau tout donner lors de celle-ci, votre corps doit se régénérer convenablement. POST Performance Shakes contient des ingrédients qui subviennent bien aux besoins de vos os et de votre cartilage. Par ailleurs, l'importante reconstitution musculaire est soutenue.^{7,8,9}

2.6 Qu'obtiens-je en achetant LR:GO PRE Performance Shakes ?

Vous obtenez dans une boîte 14 portions/sticks de 28 g de PRE Performance Shakes. En faisant du sport tous les deux jours, vous pouvez savourer les Shakes pendant environ un mois.

2.7 J'aimerais avoir une idée d'ensemble de tous les ingrédients. Où puis-je les trouver ? Vous êtes au bon endroit. Voici pour vous une vue d'ensemble des ingrédients.

1 PRE

PRE GEL

VITAMINES

1. B1
2. B6
3. B12
4. Acide pantothénique
5. Biotine
6. Acide folique
7. C
8. R

MINÉRAUX

1. Calcium
2. Zinc
3. Magnésium
4. Phosphore

AUTRES ACIDES AMINÉS

1. L-arginine
2. L-citruline
3. L-carnitine
4. Créatine
5. Bêta-alanine

SUPERALIMENT

1. Ginkgo (0,03 %)

2

INTRA POWDER

VITAMINES

1. B1
2. Nacine
3. B6
4. C
5. D

MINÉRAUX

1. Magnésium
2. Calcium
3. Fer

AUTRES SUBSTANCES

1. L-carnitine
2. Taurine

SUPERALIMENT

1. Acérola (1,23 %)
2. Jus de carottes concentré
3. Gomme de guar
4. Gomme xanthane
5. Silice
6. Édulcorant : sucralose
7. Inuline

3

POST SHAKES

VITAMINES

1. B2
2. B12
3. Acide folique
4. C
5. D
6. R

MINÉRAUX

1. Magnésium
2. Zinc

AUTRES ACIDES AMINÉS

1. Glutamine 500mg

SOURCE DE PROTÉINES

1. Protéines de riz
2. Protéines de pois
3. Protéines de tournesol (Shake fruité uniquement)

AUTRES SUBSTANCES

1. Poudre de cacao (Shake de chocolat uniquement)

SUPERALIMENT

1. Baobab (5 %)

⁷ Les protéines contribuent à augmenter la masse musculaire.

⁸ La vitamine C contribue à la bonne synthèse du collagène assurant le fonctionnement normal des cartilages. Les protéines contribuent au maintien du capital osseux.

⁹ Le magnésium, le calcium et la vitamine D contribuent au maintien d'une fonction musculaire normale.

2.8 Les produits sont-ils végétariens ?

Oui. Tous les produits LR:GO sont végétariens. À souligner : les POST Performance Shakes ne contiennent que des protéines d'origine végétale. Les protéines sont composées d'acides aminés dont le corps a besoin pour développer sa masse musculaire.

2.9 Que veut-dire végétarien ?

Une alimentation végétarienne se distingue par le fait que seuls des aliments végétaux sont consommés. Les produits d'origine animale ne font donc pas partie du menu d'un végétarien.

2.10 Les produits sont-ils sans lactose ?

Oui. POST Performance Shakes ainsi que INTRA Performance Poudre se diluent par ailleurs dans l'eau.

2.11 Les produits sont-ils sans sucre ?

INTRA Performance Poudre ainsi que POST Performance Shakes sont sans sucres. Le sucre présent dans PRE Performance Gel fait office de fournisseur d'énergie pour aborder sa séance d'entraînement en ayant fait le plein d'énergie.

2.12 Les produits sont-ils indiqués pour perdre du poids ?

Les produits LR:GO contiennent des ingrédients importants qui doivent vous aider à déployer toute votre puissance avant, pendant et après votre sport. Ils n'aident pas à perdre du poids. Petit conseil : jetez donc un œil à notre Body Mission.

2.13 Combien de temps les produits se conservent-ils ?

La date limite de conservation se trouve sur les produits. Elle indique combien de temps un aliment dûment conservé conserve ses propriétés.

2.14 Où les produits sont-ils fabriqués ?

INTRA Performance Poudre ainsi que POST Performance Shakes sont fabriqués en Allemagne. PRE Performance Gel a été élaboré et conçu pour vous en Allemagne.

2.15 Les produits sont-ils sans gluten ?

Oui, tous les produits LR:GO sont sans gluten.

2.16 Caféine et sport : compatibles ?

Nous avons volontairement renoncé à la caféine afin que vous puissiez recharger vos batteries lors d'un sommeil réparateur. Toutefois, pour conserver les effets positifs de la caféine, nous avons ajouté aux produits des superaliments (ginkgo, baobab).

2.17 Où dois-je jeter l'emballage ?

Les produits peuvent être jetés avec les ordures ménagères.

2.18 De quoi l'emballage est-il constitué ?

Les emballages sont principalement à base de composites qui présentent des propriétés spéciales pour protéger les produits. Les emballages peuvent être jetés sans problème avec les ordures ménagères.

2.19 Pourquoi LR:GO PRE Performance Gel a-t-il cette couleur ?

La couleur du produit provient du curcuma qu'il contient.

2.20 Pourquoi y a-t-il de l'huile de palme dans LR:GO POST Performance Shakes ?

La pénurie de matières premières que traverse actuellement le marché nous oblige à nous tourner dans certains cas vers des matières premières alternatives afin de pouvoir continuer à vous livrer.

3. UTILISATION

3.1 Quand et comment dois-je prendre quel produit ?

PRE Performance Gel : prenez le gel quelque temps avant de commencer votre sport. Son format pratique à emporter vous permet de le consommer très facilement en vous rendant à votre club de sport par exemple.

INTRA Performance Poudre : mélangez tout simplement la poudre dans votre boisson et buvez-la pendant votre session sportive. Le goût frais et fruité offre en outre une super alternative à l'eau.

POST Performance Shake : vous pouvez avaler les POST Performance Shakes après l'effort. Petit conseil : remplissez d'avance le shaker avec de l'eau et ajoutez la poudre juste après votre séance de sport. Vous n'avez plus qu'à secouer et à déguster !

3.2 Puis-je prendre les trois produits LR:GO ?

Les produits de LR:GO sont parfaitement adaptés les uns aux autres et peuvent donc être associés sans problème. Chaque produit offre cependant ses propres avantages. Soyez attentif à vos besoins et objectifs personnels et décidez si le fait de prendre les trois produits présente un intérêt pour vous.

3.3 Puis-je prendre les produits LR:GO lorsque je suis enceinte/j'allaite ?

Vous devez discuter avec votre médecin de tout apport supplémentaire de nutriments que ce soit pendant la grossesse et l'allaitement.

3.4 Puis-je associer les produits LR:GO avec d'autres produits LR ?

Outre LR:GO, LR propose d'autres produits intéressants susceptibles de vous accompagner dans votre vie active. La gamme LR Lifetakt propose par exemple les gélules de colostrum et Colostrum Liquid, Mind Master Extreme ou Protein Power. Les produits Figu Active peuvent par ailleurs vous soutenir dans vos objectifs personnels.

3.5 Comment dois-je mélanger les produits LR:GO ?

Vous pouvez consommer LR:GO PRE Performance Gel où et quand vous voulez. LR:GO INTRA Performance Poudre ainsi que POST Performance Shakes sont à diluer dans l'eau.

INTRA Performance Poudre : mélangez un sachet dans 300 ml d'eau.

POST Performance Shake Chocolat : mélangez 3 mesurettes de poudre dans 300 ml d'eau.

POST Performance Shake Peach-Banana : Mélangez 2 mesurettes de poudre dans 300 ml d'eau.

Petit conseil : pour mélanger, vous pouvez utiliser notre shaker LR qui garantit un résultat crémeux grâce à son disque mélangeur.