

INTÉRÊT NUTRITIONNEL DE LA RUN'HARD

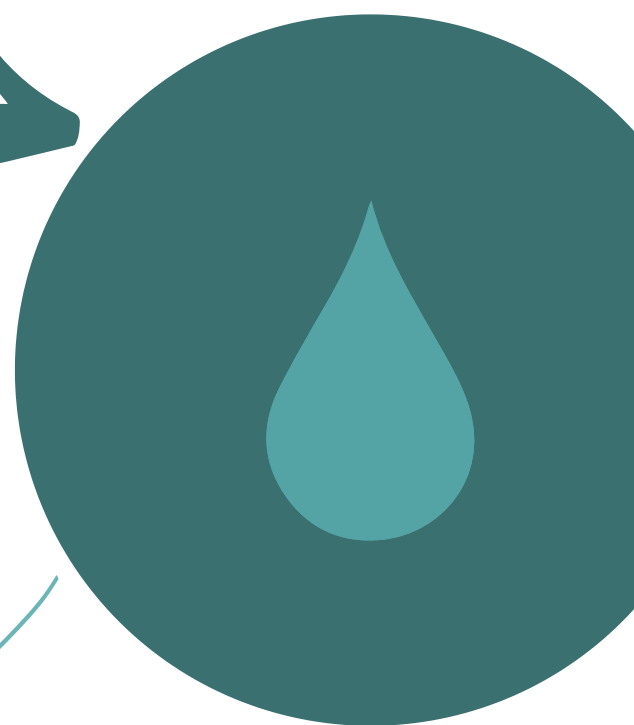


RUN'HARD

La Run'Hard est une bière blonde de type Pale Ale, sans alcool (moins de 1.2% conformément à la législation en vigueur). Elle est brassée artisanalement, non filtrée et non pasteurisée, pour demeurer naturellement riche en nutriments.

EAU

Hydratation des tissus, l'essentiel est de récupérer après un effort en compensant les pertes en sudation. Tous les échanges se font par les fluides, une bonne hydratation permet de **favoriser la récupération**.



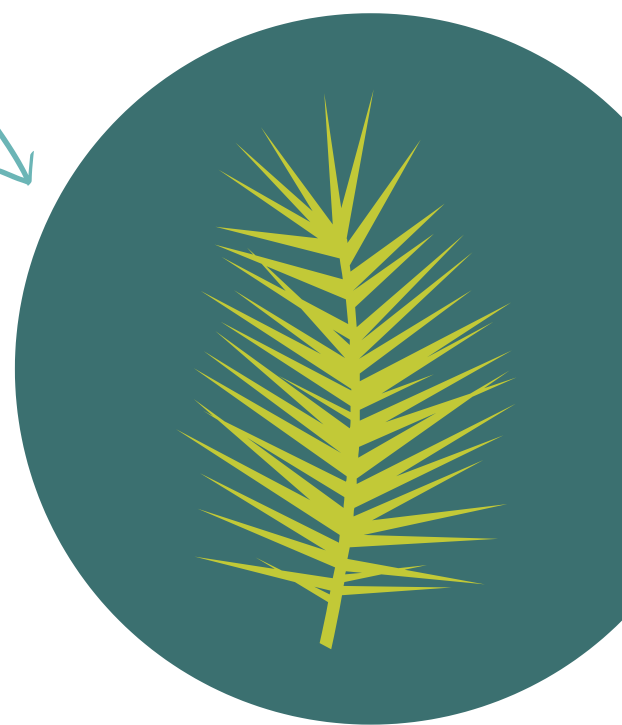
MALT D'ORGE, DE BLÉ & LE HOUBLON

Ces deux céréales sont très riches en vitamines du groupe B et notamment en vitamine **B9**, **B6** et **B12**, **phosphore**, **magnésium**, **potassium**. le houblon procure des **effets sédatifs et anxiolytiques** reconnu par l'OMS. La lupuline qu'il contient permet aussi le développement de l'amertume de la bière.



PRÊLE

Propriétés anti-inflammatoires. Elle est aussi constituée de silicium participant à l'**entretien des tissus conjonctifs, osseux et cutanés**. Le silicium va favoriser la minéralisation osseuse. **Action astringente et cicatrisante**.





FLEUR DE SUREAU

Elle va surtout **satisfaire vos papilles gustatives**, la fleur de sureau contient aussi des **anti-oxydants**, permettant de lutter contre le stress oxydatif produit lors de l'effort.

REINE DES PRÉS

Elle est riche en flavonoïdes qui sont des **antioxydants** luttant contre la production de radicaux libres = stress oxydatif favorisant l'inflammation. La reine des prés contient aussi de l'acide salicylique, qui a un rôle **antalgique et anti-inflammatoire**.

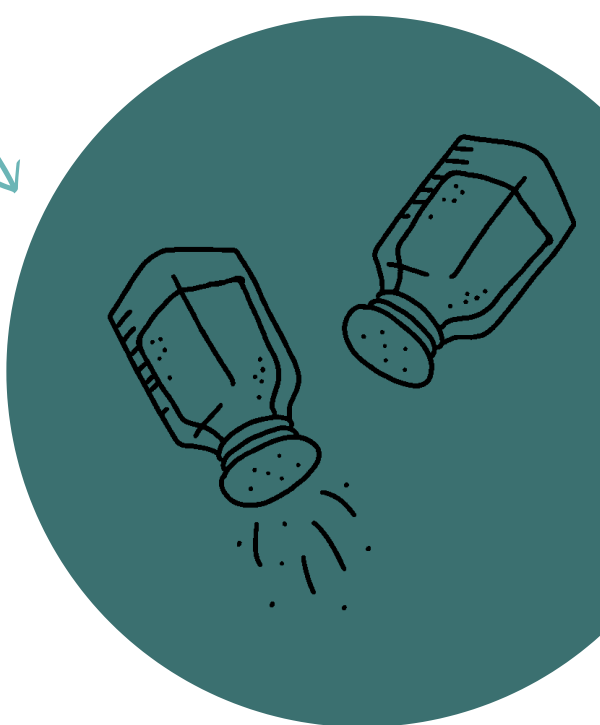


ORTIE DIOÏQUE

L'ortie contient des propriétés **anti-inflammatoires et analgésiques** (résistance à la douleur prouvée chez le rat). Elle participe à la réduction de la fatigue. Elle est aussi **anti-oxydante**.

SEL

Pour compenser les pertes sudorales et mieux réhydrater le corps après l'effort.



Run'Hard

&

Ambre Mota
Diététicienne du sport