



### No différence, pas de différence.

Depuis une quinzaine d'années que j'ai choisi de faire de la course à pieds, je n'ai eu de cesse de rechercher des produits les plus adaptés à mon protocole de santé.

Compte tenu de ma différence, plus que tout autre coureur, il me faut trouver l'alimentation (carburant) nécessaire à maintenir mon énergie lors des courses, des entraînements, et surtout sur marathon. Ce fut une recherche constante et de longue haleine.

La difficulté pour un diabétique est de maintenir son taux de glycémie au quotidien, et qui plus est lors de l'effort, ce taux peut se révéler très fluctuant, il faut alors l'aider à se réguler grâce à des produits adaptés et compatibles avec la maladie, sinon, c'est le malaise hypoglycémique à coup sur !

Depuis plusieurs années, j'ai découvert par le biais de SDPO, les produits Punch Power.

J'ai d'abord testé et adopté les berlingots bio gels pour un resucrage régulier toutes les demies heures voir une heure. La saveur neutre évite le dégoût du fait de la répétition des prises. Pour un confort gastrique les gels s'absorbent avec une petite quantité d'eau très utile aussi pour l'hydratation de l'organisme.

Depuis plus de deux ans, je consomme au petit déjeuner précédent les sorties longues et les jours de marathon le gâteau de l'effort bio cake (inratable même pour le plus mauvais des cuisiniers) !!! Lors de longs efforts le gâteau assimilé et associé aux biogels garantit de fournir une énergie constante et pour mon cas me prémunit de violentes hypoglycémies qui seraient fatales à la poursuite de la course.

Le gâteau bio cake chocolat est un vrai plaisir au goût, sa texture est agréable et légère, pas bourratif du tout, sa composition permet une digestion rapide, tout en apportant l'énergie nécessaire. Ce produit respecte les promesses de la marque, il est devenu un incontournable pour moi !

Dernièrement pour combler une fatigue chronique due à mon affection de longue durée, j'ai complété mon alimentation par l'apport du complexe nutritionnel « vitamines et minéraux » de PROFIL SPORT. Ce produit de 12 vitamines 8 minéraux et oligo-éléments est certifié par le label anti dopage « Wall protect » garantie du sérieux de son élaboration.

Grâce au sport je me prépare comme vous « Pas de différence No différence ».

Fabrice Leguicher.

Pour tous renseignements, n'hésitez pas à me contacter :

Email : [fablegui@hotmail.fr](mailto:fablegui@hotmail.fr)

Tél : 06 14 81 30 48