

# e-news SPORT

# n°1

## LE CYCLISME

PAR JOSÉ ALVÈS

51 ANS - 1M65 - 64 KG - MANAGER SAPHIR DIAMANT  
37 000 KM PAR AN - VITESSE MOYENNE : 29 KM/H



José ALVÈS, Manager Saphir Diamant, a en plus de son activité chez Forever, une passion pour le vélo. C'est un homme de challenges et lorsque Mécénat Chirurgie Cardiaque lui a lancé le défi de parcourir une étape de montagne du Tour de France, il a tout de suite saisi l'opportunité de dépasser une nouvelle fois ses limites.

## Étape Megève / Morzine

Distance parcourue : 122 km  
Date : 10 juillet 2016  
Nombre de cyclistes au départ de la course : 11 471

Objectif : réussir le défi personnel de parcourir une étape de montagne du Tour de France avec Mécénat Chirurgie Cardiaque

### Vision du sport

« Franchir la ligne d'arrivée d'une étape, c'est comme aller chercher une nouvelle Qualification. Une fois que l'objectif est fixé, il n'y a pas à tergiverser. Il faut décrocher le Challenge ! »



### Résultat de l'étape

5 418<sup>ème</sup> en 5h54.



### Entraînement

Deux objectifs :

- **Perte de poids** : adapter l'alimentation (sucres lents : pâtes/viande blanche) et diminuer les portions.
- **Endurance** : alterner deux jours de vélo (le matin) et un jour de repos. Distance parcourue : entre 60 à 120 km. Exception le dimanche matin : 130 km.
- L'Étape du Tour nécessite un entraînement spécifique : parcourir plusieurs fois la distance de l'étape, soit 220 km et se rendre sur les lieux pour mieux appréhender le parcours.  
« J'ai roulé 220 km dans les ballons d'Alsace et je me suis rendu deux fois sur place pour faire le circuit à une semaine d'intervalle. »



## Recommandation produit

« Le Forever Lycium Plus™ m'aide au quotidien pour rester en forme et stimuler mes défenses naturelles. »

### FOCUS PRODUIT : Forever Lycium Plus™

Forever Lycium Plus™ est un mélange de baies de goji et de racines de réglisse.

Le Goji est une baie du Lycium Barbarum, sorte de buisson trapu et très feuillu. La baie de goji est utilisée pour ses propriétés bénéfiques sur la santé liées à sa teneur en anti-oxydants, en vitamines, en oligo-éléments, en polysaccharide, ou encore en bêta-carotène.

La baie de Goji contient beaucoup de vitamines mais aussi des minéraux et des oligo-éléments comme le zinc, le cuivre, le sélénium, du fer et le germanium...

Elle contient plus de 20 acides aminés. Parmi ces acides aminés, 9 sont des acides aminés essentiels dont la lisleucine ou le tryptophane.

La baie de goji contient 10 % de protéines de plus que le blé ou l'orge, 7 % de plus que le quinoa et autant d'Oméga 3 qu'un filet de cabillaud.

La réglisse : élixir de longue vie pour la médecine chinoise. Selon Hippocrate, cette racine, au goût caractéristique, doux et amer aurait des vertus tonifiantes, digestives et adoucissantes pour la gorge.

Conseils d'utilisation : 2 à 3 comprimés par jour.



Forever Lycium Plus™ | 72

« Grâce au Forever Lycium Plus™, je ne ressens pas la fatigue après mes entraînements. »

### Routine produits

- Les **buvables** renforcent les défenses naturelles.
- **Forever Nutra Q10™** favorise le bon fonctionnement du système cardiovasculaire.
- **Forever Argi+™** permet de récupérer plus rapidement.
- **Forever Bee Pollen™** améliore la vitalité et la résistance de l'organisme.
- **Forever Calcium™** contribue au maintien d'une ossature et d'une fonction musculaire normales.
- **Fields of Greens™** favorise une bonne digestion.
- **Forever Active HA™** assure la flexibilité des articulations.



« Lors de mes sorties vélo, j'ai toujours deux bidons : le premier composé d'un mélange d'eau et de deux doses d'Argi+™, le second, rempli uniquement d'eau. J'alterne entre les deux bidons pour une bonne hydratation et une récupération optimale. »

