

# SUBSTANCES TAMPON

Lors d'efforts intensifs des acides se forment...



...contribuant à la fatigue



Les suppléments de bicarbonate de sodium & citrate de sodium...



...tamponnent les acides et peuvent ainsi améliorer les performances

La dose par kg de poids corporel



0.3 g de bicarbonate de sodium

ou

0.5 g de citrate de sodium

1 à 3 h avant le début

**Attention !**  
Aux dosages incorrects...

