



## Ma routine matinale

Chaque matin, à jeun, je prends ce mélange simple mais très efficace dans 500 ml d'eau tiède :

- 5 g de créatine
- 5 g de glutamine
- 1 citron pressé
- 1 bouchon de vinaigre de cidre de pomme
- 1 g de sel

Pourquoi ?

### Créatine

La créatine aide à améliorer :

- ✓ l'énergie musculaire
- ✓ la force
- ✓ la récupération
- ✓ les performances physiques et cognitives

Contrairement aux idées reçues, elle est également intéressante pour les personnes non sportives.

---

### Glutamine

La glutamine est un acide aminé très utile pour :

- ✓ la récupération
- ✓ le système digestif
- ✓ le soutien immunitaire
- ✓ la réduction du stress physique lié à l'entraînement

---

## Citron

Le citron apporte :

- ✓ hydratation
  - ✓ vitamine C
  - ✓ effet rafraîchissant et digestif
  - ✓ soutien du système immunitaire
- 

## Vinaigre de cidre

Le vinaigre de cidre est souvent utilisé pour :

- ✓ la digestion
  - ✓ le confort intestinal
  - ✓ la gestion de la glycémie
  - ✓ la sensation de légèreté digestive
- 

## Sel

Le sel apporte du sodium, un électrolyte essentiel pour :

- ✓ l'hydratation
- ✓ le fonctionnement musculaire
- ✓ l'équilibre nerveux
- ✓ compenser les pertes liées à la transpiration

Particulièrement intéressant chez les sportifs ou les personnes actives.

---

Simple ne veut pas dire inefficace 🙌

La régularité et les bonnes habitudes font souvent la plus grande différence sur le long terme.

