

BĄDŹ AKTYWNY

z  **NETTO**

Wielec Za mniej

**TRENUJ
Z GŁOWĄ**

Co radzi trener? s. 5

**SUPLEMENTACJA TO
PODSTAWA**

Jakie odżywki wybrać? s. 4

**sport
& active**

Ruch to zdrowie s. 3-5



SIĘGNIJ PO FORMĘ

Drogi Kliencie!
Zmiany na lepsze są potrzebne. Dlatego specjalnie dla Ciebie, równocześnie z PÓŁKĄ ZDROWIA, stworzyliśmy miejsce, w którym chcemy wspomóc Twoją aktywność fizyczną. Przekonaj się, jak łatwo wspierać codzienny trening odpowiednio dobraną suplementacją. Poznaj produkty z grupy SPORT&ACTIVE – kompleksową i rozbudowaną ofertę doskonałą dla wszystkich fanów aktywności fizycznej i sportu.

Robiąc zakupy w sklepach Netto, artykuły SPORT&ACTIVE masz zawsze pod ręką. Ich bogata oferta pozwoli dopasować najlepsze produkty do Twoich indywidualnych potrzeb. I to wszystko znajdziesz w jednym miejscu!

Takie zakupy to dobra rozgrzewka, więc... sięgnij po formę!



Sport i zdrowy styl życia to moje pasje. Swoich klientów i studentów motywuję do pracy nad sobą w mądry i przemyślany sposób. Do każdego treningu trzeba przecież podejść z odpowiednim przygotowaniem. Ważne jest nie tylko, żeby się ruszać, ale żeby robić to z głową i fachowym wsparciem.

Dowiedz się, jak bezpiecznie stosować suplementację dostosowaną do Twojej aktywności fizycznej.

Mateusz Sowiński
– trener personalny,
fizjoterapeuta

Więcej inspiracji:

www.netto.pl



Instagram
nettopolska



**SZUKAJ PRODUKTÓW W MIEJSCU
OZNACZONYM JAKO SPORT&ACTIVE
LUB ZAPYTAJ O NIE SPRZEDAWCĘ**



sport&active

Dla naszych aktywnych i uprawiających sport klientów, przygotowaliśmy bogatą ofertę odżywek i suplementów, które wspomogą codzienne treningi.
Biegiem do Netto po energię!

PORADA TRENERA:

Nieważne czy amatorski czy zawodowy – sport, a właściwie wysiłek fizyczny, pochłania znaczne ilości energii. Pamiętaj, żeby uzupełniać straty energetyczne przed i po treningach. Podczas intensywnego wysiłku (np. biegu) jest to absolutnie konieczne.



wzbogacane witaminami, idealne źródło energii

1²⁹

STAŁA OFERTA

Baton musli Oshee

(różne rodzaje)

40 g

32,25/1 kg



3⁹⁹

STAŁA OFERTA

Napój proteinowy Super Body Active

(różne rodzaje)

350 g

11,40/1 kg



w trakcie treningu

5⁹⁹

STAŁA OFERTA

Żel energetyczny Diamant Pro Sport

40 g

149,75/1 kg

Żel energetyczny, przeznaczony do wspomagania organizmu w trakcie wzmożonego wysiłku fizycznego. Naturalny aromat grejpfruta daje poczucie orzeźwienia.

przed i po treningu



2⁷⁹

STAŁA OFERTA

Baton proteinowy Activlab

(różne rodzaje)

44 g

63,41/1 kg



źródło witamin, wapnia i magnezu



7⁹⁹

STAŁA OFERTA

Suplement diety Detox

(różne rodzaje)

10x10 g

1 opak.

4⁹⁹

STAŁA OFERTA

Baton wysokobiałkowy Bakoma Men Pro

(różne rodzaje)

60 g

83,17/1 kg

**SZUKAJ PRODUKTÓW NA PÓŁCE SPORT&ACTIVE
LUB ZAPYTAJ O NIE SPRZEDAWCĘ**



Idealna dla tych, którzy chcą skutecznie i w krótkim czasie zbudować masę mięśniową. Zaspokajają zapotrzebowanie energetyczne organizmu przy intensywnym wysiłku fizycznym.



2 x dziennie
rano
i po treningu

39⁹⁹

STAŁA OFERTA

**Odżywka
Muscle Up
Activlab**

700 g
57,13/1 kg

keratyna, tauryna,
niska zawartość
węglowodanów



2 x dziennie
po treningu
i przed
snem

29⁹⁹

STAŁA OFERTA

**Odżywka
Mass Up
Activlab**

1200 g
24,99/1 kg

2 x dziennie
między
posiłkami
i po treningu



Odżywka wysokobiałkowa,
wspomagająca regenerację
przy intensywnym wysiłku
fizycznym. Pomaga
w rozwoju i utrzymaniu
masy mięśniowej.

55⁹⁹

STAŁA OFERTA

**Odżywka Protein
Shake Activlab**

750 g
74,65/1 kg

2 x dziennie
między
posiłkami
i po treningu



34⁹⁹

STAŁA OFERTA

**Odżywka
Soya Pro
Activlab**

750 g
46,65/1 kg

glutamina, arginina,
aminokwasy BCAA

Wysokiej jakości białko sojowe bez dodatku cukru.
Odżywka szczególnie polecana kobietom! Idealna
dla wegetarian oraz osób z nietolerancją laktozy.

5 tabletek
dziennie
na czczo lub
po treningu



19⁹⁹

STAŁA OFERTA

**Kreatyna
Activlab**
120 tabl.
1 opak.

przyjmując
kreatynę, wypijaj
3 l wody dziennie

22⁹⁹

STAŁA OFERTA

**Odżywka
Carbomax
Activlab**
1 kg



dostarcza
energii
podczas
treningu

1 x dziennie
podczas
wysiłku
fizycznego



sport&active

podczas treningu



2⁹⁹

STAŁA OFERTA

Napój BCAA Xtra Activlab

250 ml
11,96/1 l

12⁹⁹

STAŁA OFERTA

L-Karnityna Extra Activlab

35 tabl.
1 opak.



2 tabletki
na czczo
lub kilka
godzin przed
treningiem

> przyspiesza
spalanie
tłuszczu

12⁹⁹

STAŁA OFERTA

Glukozamina Extra Activlab

42 tabl.
1 opak.



3 tabletki
między
posiłkami

> wzmacnia
stawy

29⁹⁹

STAŁA OFERTA

Aminokwasy BCAA Activlab

90 tabl.
1 opak.



1 tabletkę
na każde
10 kg
masy ciała

6⁴⁹

STAŁA OFERTA

Serwatka demineralizowana w proszku Herkules

500 g
12,98/1 kg

Bogaty w cenne białko produkt, który przyczynia się do wzrostu masy mięśniowej oraz pomaga w jej utrzymaniu. Polecany osobom aktywnym, sportowcom oraz jako dodatek do codziennej diety.



1 porcja
(ok. 35 g)
dziennie

PORADA TRENERA:

Pamiętaj, że najważniejszą częścią treningu jest ROZGRZEWKA! Słuchaj swojego ciała i nie przeciążaj się, a na koniec ćwiczeń koniecznie się rozciągnij. Skutecznie zapobiegiesz kontuzjom oraz zmniejszysz ból potreningowy.

Jeśli chcesz schudnąć, nie wystarczy tylko ruch – ważna jest przede wszystkim dobrze zbilansowana dieta. Pamiętaj również, żeby regularnie pić, dostępną tylko w Netto, wodę **Krystalie**, nie tylko podczas treningu.

REGENERACYJNE OMLETY BIAŁKOWE

- > łyżka oleju kokosowego
- > 50 g ekologicznych płatków owsianych
- > 50 ml mleka 1,5% (najlepiej bez laktozy)
- > całe jajko i 2 białka
- > łyżka jogurtu naturalnego **Miletto**
- > miarka odżywki do wyboru (Mass Up/Muscle Up/Protein Shake/Soya Pro)
- > pół łyżeczki proszku do pieczenia
- > do wyboru szczypta cynamonu, łyżka kakao lub odrobina rodzynek

Wszystkie produkty
znajdziesz w Netto

Połącz składniki i usmaż na patelni! **SMACZNEGO!**

**SZUKAJ PRODUKTÓW NA PÓŁCE SPORT&ACTIVE
LUB ZAPYTAJ O NIE SPRZEDAWCĘ**

