

LIFE IS BETTER*

avec la Banane



COACHING POUR AVOIR LA BANANE!



Savez-vous ce qui vous donne, à vous, la banane ?
Nous, on a une petite idée...
Et oui, **le 7 octobre on fêtera la Journée Mondiale du Sourire...** autant dire que c'est une occasion en or de rappeler quelques tips... pour avoir la banane !
Déjà, on adopte une alimentation et un mode de vie sains et équilibrés. On y ajoute une activité physique de manière régulière... et on complète le tout avec **le fruit qui donne le sourire : la banane, bien sûr !**

LA BANANE, LE FRUIT DES SPORTIFS

Deux Français sur trois¹ déclarent pratiquer une activité physique ou sportive régulièrement... et ils ont raison ! **Outre ses bienfaits musculaires et cardio-vasculaires bien connus, le sport agit aussi sur le bien-être.**

Pourquoi ? Lors d'une activité physique, l'organisme sécrète des hormones comme l'adrénaline, la sérotonine, l'endorphine... qui apportent le bien-être et favorisent ainsi un bon équilibre émotionnel.

Pour une activité physique en journée ou en soirée, une collation avant ou pendant l'effort est utile pour garder son niveau de forme. Après, elle permet de pallier les dépenses énergétiques. **La banane permet de faire le plein d'énergie sainement et, par sa concentration en glucides et minéraux, accompagne idéalement les sportifs pour une activité physique au top !**

ALORS 3,2,1.. PARTEZ !

POUR UNE COLLATION AVANT LE SPORT (1H30 À 2H AVANT L'ENTRAÎNEMENT) :

le sportif choisira **une banane peu mûre** (jaune pâle avec les pointes vertes).
À ce stade de maturité, **sa teneur en amidon est plus élevée, ce qui contribuera à apporter l'énergie nécessaire durant l'effort.**



POUR UNE COLLATION PENDANT L'EFFORT OU EN PHASE DE RÉCUPÉRATION :

le sportif privilégiera **une banane mûre ou bien mûre** (bien jaune à tigrée).
Les glucides qu'elle contient à ce stade sont majoritairement des **glucides simples, assimilables très vite par le corps, un apport précieux pour recharger les muscles suite à l'effort prolongé.**



LA BANANE, LE FRUIT ULTRA-PRATIQUE POUR LES SPORTIFS

Facile à glisser dans un sac de sport, pratique à transporter, ultra simple à éplucher et à manger, **la banane est l'atout praticité des sportifs !**
Sans compter son goût savoureux qui permet d'allier plaisir et bienfaits... alors la balle est dans votre camp !



ÉVÈNEMENT "MAGIC BANANA !" LE 9 OCTOBRE

Le 9 octobre prochain, la campagne européenne « Life is Better avec la Banane » revient dans les salles de sport Magic Form pour un 2^e rendez-vous 100% fun, healthy, magic ! Cet automne, ce sont **25 salles Magic Form, partout en France** qui accueilleront l'animation « Magic Banana » pour donner le sourire aux sportifs ! **Au programme : des conseils et astuces** pour être bien dans sa peau, et des **dégustations** pour garder la banane !

Liste des clubs Magic Form participants

En Île-de-France :

- Magic Form Chaville
- Magic Form Clamart
- Magic Form Courbevoie
- Magic Form Créteil
- Magic Form Épône
- Magic Form Houilles
- Magic Form Levallois-Perret
- Magic Form Le Bourget

- Magic Form Montreuil
- Magic Form Paris 12
- Magic Form Paris 13
- Magic Form Paris 14
- Magic Form Paris 19
- Magic Form Sucy-en-Brie
- Magic Form Versailles
- Magic Form Villiers-sur-Marne

En régions :

- Magic Form Angers
- Magic Form Bordeaux
- Magic Form Dijon
- Magic Form Le Plessis-Belleville
- Magic Form Le Taillan-Médoc
- Magic Form Sens
- Magic Form Toulon
- Magic Form Tours
- Magic Form Troyes

LE 9 OCTOBRE SERA FUN, HEALTHY ET MAGIC !!!

Magic Form



A propos de l'AIB

L'AIB, Association Interprofessionnelle de la Banane, réunit l'ensemble des métiers de la filière banane : producteurs, importateurs, mûrisseurs, grossistes, primeurs et distributeurs. Créée en 2012, l'AIB a été reconnue organisation interprofessionnelle agricole en 2016 par le droit rural français et par l'Union européenne. L'AIB a pour objectif de valoriser et défendre la filière et ses métiers, ainsi que d'encourager la consommation des bananes sur le marché métropolitain.

Contacts Media

Agence VFCRP
Linda Amsellem - lamsellem@vfcpr.fr - 06 09 09 13 85

Plus d'infos sur

lifeisbetter.eu/fr et labanane.info/lifeisbetter

*Bien mieux avec la banane

Financé par l'Union européenne. Cependant, les positions et opinions exprimées appartiennent aux auteurs et ne reflètent pas nécessairement celles de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour la recherche (REA). Ni l'Union européenne ni l'autorité chargée de l'octroi ne sauraient en être tenues pour responsables. Visitez https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/pnns4_2019-2023.pdf pour obtenir des informations et des recommandations sur les régimes alimentaires équilibrés et sains.