

**les 3 jours précédant
la compétition**

ART FLASH
20ml par jour

CORTIPHYT
20ml par jour

chaque jour d'épreuve

ART FLASH
20ml par jour

CORTIPHYT
20ml par jour

1h après

ACIDLESS
20ml par jour

**les 3 jours suivant
la compétition**

☾ **SOIR**

ACIDLESS
20ml par jour

