

DIRECTIONS: DO NOT EXCEED 2 SCOOPS PER DAY. Mix 1 scoop (1 serving) of **GHOST LEGEND**® with 150-200ml (5-6oz) of water or beverage of choice. Vary amount of liquid to taste. New users should start with 1 scoop (1 serving) to assess their personal tolerance. Advanced users may consume up to 2 scoops (2 servings) per day. Drink plenty of fluid before, during, and after exercise.

MODE D'EMPLOI: NE PAS DÉPASSER 2 PORTIONS PAR JOUR. Mélanger 1 mesure (1 cuillère) de **GHOST LEGEND**® avec 150-200ml (5-6oz) d'eau ou de boisson de votre choix. Variez la quantité de liquide au goût. Les nouveaux utilisateurs devraient commencer par 1 portion (1 cuillère) pour évaluer leur tolérance personnelle. Les utilisateurs avancés peuvent consommer jusqu'à 2 cuillères (2 portions) par jour. Buvez beaucoup de liquide avant, pendant et après l'exercice.

WARNING: THIS PRODUCT IS ONLY INTENDED FOR HEALTHY ADULTS, 18 YEARS OF AGE OR OLDER. Do not use this product if: you are pregnant or breastfeeding, taking blood pressure or thyroid medications, sympathomimetics, tricyclic antidepressants or monoamine oxidase inhibitors (MAOIs), you have had a heart attack/myocardial infarction or taking decongestant-containing cold preparations (i.e. phenylephrine or pseudoephedrine), products containing ephedra, ephedrine, or other medications which increase blood pressure. Consult a health care practitioner prior to use if: you are taking medication for cardiovascular diseases, erectile dysfunction, and/or blood thinners, you have a seizure disorder or suffer from cardiovascular disease and are attempting an increase in physical activity or if your cardiovascular condition worsens, you have an autoimmune disorder, you have high blood pressure, glaucoma, and/or overactive bladder syndrome (detrusor instability), you have liver or kidney disease or if you have been instructed to follow a low protein diet, you have cardiovascular disease or hypertension, diabetes, prostate disorders, blood deficiency. This product is not intended as a substitute for sleep. Avoid taking with health products or foods that contain caffeine and/or increase blood pressure (e.g. medications, coffee, tea, colas, cocoa, guarana, mate, bitter orange extract, synephrine, octopamine, ephedra, ephedrine). Caffeine has been shown to reduce blood flow to the heart muscle during exercise which might lead to cardiovascular complications such as chest pain, and irregular heartbeat even in healthy individuals. Stop use and consult a health care practitioner if those symptoms occur. Discontinue if stomach discomfort, insomnia, anxiety or headaches or hypersensitivity/allergy occurs or symptoms persist or worsen. Reduce the dose if flushing, tingling and/or pricking sensation of the skin occurs. Some people may experience gastrointestinal discomfort (such as diarrhea) or digestive problems.

AVERTISSEMENT: CE PRODUIT EST UNIQUEMENT DESTINÉ AUX ADULTES EN SANTÉ, 18 ANS OU PLUS. N'utilisez pas ce produit si: vous êtes enceinte ou allaitez, prenez des médicaments pour la tension artérielle ou la thyroïde, des sympathomimétiques, des antidépresseurs tricycliques ou des inhibiteurs de la monoamine oxydase (MAO), vous avez eu une crise cardiaque/un infarctus du myocarde ou prenez des préparations contre le rhume contenant des décongestionnants (c'est-à-dire de la phényléphrine ou de la pseudoéphédrine), des produits contenant éphédra, éphédrine ou d'autres médicaments qui augmentent la tension artérielle. Consultez un praticien de soins de santé avant d'utiliser si: vous prenez des médicaments pour des maladies cardiovasculaires, des troubles de l'érection et/ou des anticoagulants, vous souffrez d'un trouble épileptique ou souffrez d'une maladie cardiovasculaire et vous essayez d'augmenter votre activité physique ou si votre état cardiovasculaire s'aggrave, vous souffrez d'une maladie auto-immune, vous avez hypertension artérielle, glaucome et/ou syndrome de la vessie hyperactive (instabilité du détrusor), vous souffrez d'une maladie du foie ou des reins ou si on vous a demandé de suivre un régime pauvre en protéines, vous souffrez de maladie cardiovasculaire ou d'hypertension, de diabète, de troubles de la prostate, d'insuffisance sanguine. Ce produit n'est pas destiné à remplacer le sommeil. Évitez de prendre avec des produits de santé ou des aliments qui contiennent de la caféine et/ou augmentent la tension artérielle (par exemple, des médicaments, du café, du thé, des colas, du cacao, du guarana, du maté, de l'extrait d'orange amère, de la synéphrine, de l'octopamine, de l'éphédra, de l'éphédrine). Il a été démontré que la caféine réduit le flux sanguin vers le muscle cardiaque pendant l'exercice, ce qui peut entraîner des complications cardiovasculaires telles que des douleurs thoraciques et des battements cardiaques irréguliers, même chez les individus en bonne santé. Cesser l'utilisation et consulter un praticien de soins de santé si ces symptômes surviennent. Arrêtez si une gêne gastrique, une insomnie, une anxiété ou des maux de tête ou une hypersensibilité/allergie surviennent ou si les symptômes persistent ou s'aggravent. Réduire la dose en cas de bouffées vasomotrices, de picotements et/ou de picotements sur la peau. Certaines personnes peuvent ressentir des malaises gastro-intestinaux (tels que la diarrhée) ou des problèmes digestifs.

STORE IN A COOL, DRY PLACE. KEEP OUT OF REACH OF CHILDREN. CONTENTS SOLD BY WEIGHT NOT VOLUME. SOME SETTLING MAY OCCUR. / RANGER DANS UN ENDOIT FRAIS ET SEC. TENIR HORS DE LA PORTEE DES ENFANTS. CONTENU VENDU ENPOIDS ET NON EN VOLUME. UNE CERTAINE DÉCANTATION PEUT SE PRODUIRE.

MANUFACTURED IN THE U.S.A. IN A GMP COMPLIANT FACILITY

This product contains ingredients of international and domestic origin
FABRIQUÉ AUX ÉTATS-UNIS DANS UNE USINE CONFORME AUX CGMP
Ce produit contient des ingrédients d'origine internationale et nationale

MANUFACTURED FOR GHOST LLC 5651 S Edmond Street
Las Vegas, NV 89118, U.S.A. 1-844-GHOST-88 (446-7888)
IMPORTED BY / IMPORTÉ PAR: Peak Performance Products Inc,
6135 Danville Road, Mississauga, ON, L5T 2H7, Canada

FOLLOW US @GHOSTLIFESTYLE



WWW.GHOSTLIFESTYLE.COM



BE SEEN®

50 | LEGEND®

SERVINGS PORTIONS | PRE-WORKOUT / FORMULE PRÉ-ENTRAÎNEMENT
NET WT. 413 g POWDER / POIDS NET 413 g POUDRE

Welch's®
GRAPE
GRAIN DE RAISIN

NATURALLY AND ARTIFICIALLY FLAVOURED
SAVEURS NATURELLES ET ARTIFICIELLES
NPN 80114494

GHOST

MEDICINAL INGREDIENTS / INGRÉDIENTS MÉDICINAUX

Serving Size / Portion: 1 Scoop / Cuillère (8.25 g) / 2 Scoops / Cuillères (16.5 g)
Servings Per Container / Portions Par Contenant: 50 / 25

TYPICAL VALUE PER DOSE / VALEUR TYPE PAR DOSE	(8.25 G)	(16.5 G)
Calories / Calories	5	5
Carbohydrate / Glucides	<1 g	1 g
Sugars / Sucres	0 g	0 g

GHOST LEGEND®		
L-Citrulline (Vegan Fermented) / L-Citrulline (Fermenté Végétalien)	2000 mg	4000 mg
Beta-Alanine / Beta-Alanine	1600 mg	3200 mg
Nitrosigine® (Inositol Stabilized Arginine Silicate) / (Silicate d'arginine stabilisé à l'inositol)	750 mg	1500 mg
Senactiv®	25 mg	50 mg
Consisting of / Composé De		
Notoginseng root 50:1 extract / Notoginseng, extrait de racine à 50:1 (Panax notoginseng)		
Rosa canina fruit 15:1 extract / Rosa canina, extrait de fruit à 15:1		

GHOST® SMART ENERGY		
L-Tyrosine / L-Tyrosine	500 mg	1000 mg
Taurine / Taurine	500 mg	1000 mg
Alpha-GPC (Alpha-Glycerol Phosphoryl Choline 50%) / (Alpha-Glycerol Phosphoryl Choline 50%)	150 mg	300 mg
Natural Caffeine (from Coffee (Coffea spp.) Bean) / Caféine naturelle (à partir de grains de café (Coffea spp.))	125 mg	250 mg
Theobromine / Théobromine	50 mg	100 mg
Bitter Orange Fruit extract / Extrait de fruit d'orange amère (Citrus aurantium)	30 mg	60 mg
AstraGin® (Patented Absorption Complex) / Complexe Pro-Absorption AstraGin® Breveté	25 mg	50 mg
Consisting of / Composé De		
Notoginseng root 50:1 extract / Notoginseng, extrait de racine à 50:1 (Panax notoginseng)		
Astragalus root 10:1 extract / Astragale, extrait de racine à 10:1 (Astragalus membranaceus)		

NON-MEDICINAL INGREDIENTS: Citric Acid, Natural and Artificial Flavour, Concord Grape Juice Powder, Malic Acid, Tartaric Acid, Silicon Dioxide, Calcium Silicate, Sucralose, Fruit and Vegetable Powder (for colour), Acesulfame Potassium, Beet Root Powder (for colour)
INGRÉDIENTS NON MÉDICINAUX: Acide Citrique, Arômes Naturels et Artificiels, Poudre de Jus de Raisin Concord, Acide Malique, Acide Tartarique, Dioxyde de Silicium, Silicate de Calcium, Sucralose, Poudre de Fruits et Légumes (pour la couleur), Acesulfame de Potassium, Poudre de Racine de Betterave (pour la couleur)

Synephrine content in the Citrus Aurantium is 15mg per serving (30mg/day) / La teneur en synéphrine du Citrus Aurantium ne dépasse pas 15mg par portion (30mg/jour)

V VEGAN FRIENDLY / VÉGÉTALIEN

GF GLUTEN FREE / SANS GLUTEN

SF SOY FREE / SANS SOJA

S SUGAR FREE / SANS SUCRES

AstraGin® and Senactiv®, Nutri Science USA, Inc.
Nitrosigine® is a registered trademark of Nutrition21, LLC.
Welch's® is a registered trademark of Welch Foods, Inc. used under license. © 2018 Welch's. /
Welch's® est une marque déposée de Welch Foods, Inc. utilisée sous licence. © 2018 Welch's.

SENACTIV Nitrosigine

AstraGin