

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 (détrusor 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 prickling 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 détusor), 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 ENDROIT FRAIS ET SEC. TENIR HORS DE LA PORTEE DES ENFANTS. CONTENU VENDU EN POIDS ET NON EN VOLUME. UNE CERTAINE DÉCANTATION PEUT SE PRODUIRE.

MADE 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

CA-VZ



FOLLOW US @GHOSTLIFESTYLE



WWW.GHOSTLIFESTYLE.COM

SOUR THEN SWEET SURETTES, PUIS SUCRÉES.

GHOST

50 | LEGEND®

SERVINGS PORTIONS

PRE-WORKOUT / FORMULE PRÉ-ENTRAÎNEMENT
NET WT. 438g POWDER // POIDS NET 438g POUDRE

SOUR PATCH Kids REDBERRY FRUITS ROUGES

NATURALLY AND ARTIFICIALLY FLAVOURED
SAVEURS NATURELLES ET ARTIFICIELLES
NPN 80114494

MEDICINAL INGREDIENTS / INGRÉDIENTS MÉDICINAUX

Serving Size / Portion: 1 Scoop / Cuillère (8.75 g) / 2 Scoops / Cuillères (17.5 g)
Servings Per Container / Portions Par Contenant: 50 / 25

TYPICAL VALUE PER DOSE / VALEUR TYPE PAR DOSE	(8.75 G)	(17.5 G)
Calories / Calories	0	0
Carbohydrate / Glucides	0 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 (<i>Panax notoginseng</i>)		
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 (<i>Coffea</i> spp.) Bean) / Caféine naturelle (à partir de grains de café (<i>Coffea</i> spp.))	125 mg	250 mg
Theobromine / Théobromine	50 mg	100 mg
Bitter Orange Fruit extract / Extrait de fruit d'orange amère (<i>Citrus aurantium</i>)	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 (<i>Panax notoginseng</i>)		
Astragalus root 10:1 extract / Astragale, extrait de racine à 10:1 (<i>Astragalus membranaceus</i>)		

NON-MEDICINAL INGREDIENTS: Malic Acid, Natural and Artificial Flavour, Citric Acid, Tartaric Acid, Silicon Dioxide, Calcium Silicate, Sucralose, Xanthan Gum, Acesulfame Potassium, FD&C Red #40. **INGRÉDIENTS NON MÉDICINAUX:** Acide Malique, Arômes Naturels et Artificiels, Acide Citrique, Acide Tartrique, Dioxyde de Silicium, Silicate de Calcium, Sucralose, Gomme de Xanthane, Acesulfame de Potassium, FD&C Rouge 40. Symplocosin 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).

SUGAR FREE
SANS SUCRE

SOY FREE
SANS SOJA

GF
SANS GLUTEN

VEGAN FRIENDLY
VÉGÉTALIEN

SENACTIV

AstraGin

Nitrosigine

SENACTIV and **AstraGin** are registered trademarks of Nutrition21, LLC. **SOUR PATCH KIDS**, **SOUR PATCH KIDS** logo, **SOUR PATCH KIDS** logo, **SOUR PATCH KIDS**, **SOUR THEN SWEET** are trademarks of Mondelēz International group, used under license. / **SOUR PATCH KIDS**, le logo **SOUR PATCH KIDS**, le logo **SOUR THEN SWEET** et **SURETTES, PUIS SUCRÉES** sont des marques de commerce du groupe Mondelēz International, utilisées sous licence.