



ETIXX CAFFEINE SPORT GUMMIES

Citrus



1. AJOUTS MAJEURS D'ETIXX CAFFEINE SPORT GUMMIES

- ✓ Contient 80 mg de la caféine par sachet
- ✓ Avec 23 g de glucides pour un apport des réserves énergétiques rapide
- ✓ De délicieux bonbons de sport au goût d'agrumes
- ✓ Forme galénique agréable
- ✓ Facile à doser



2. Pour QUI les CAFFEINE SPORT GUMMIES sont-ils utiles?

- Tous les types d'efforts: efforts d'endurance >60min, efforts à haute intensité de 1-60min, efforts avec intervalle, sports d'équipe, sports stop-and-go, efforts de précision, efforts all-out de courte durée, des efforts où le temps de réaction est important
- Les sportifs qui aiment maintenir la concentration pendant/ avant la compétition
- Les athlètes qui ont besoin d'un booster d'énergie avant/pendant l'effort

3. C'est QUOI les ETixx CAFFEINE SPORT GUMMIES et COMMENT ça fonctionne?

La caféine est une substance naturelle, un stimulant qu'on retrouve dans des feuilles, graines, haricots et fruits de certaines plantes. Les sources les plus importantes de la caféine dans notre alimentation sont le thé, le café, le chocolat et le coca^{1,2}.

La caféine est aussi un supplément qui améliore les performances et sur lequel beaucoup de recherches scientifiques ont été menées. En 2004, la caféine a été supprimée de la liste des produits dopants WADA².

La prise de caféine assure un meilleur focus, une meilleure concentration et vigilance, un temps de réaction plus court et un sentiment de fatigue et de douleur diminué^{2,5,6}. La dose recommandée de la caféine varie de 1-6 mg/kg PC. Cependant, pour la caféine, "le plus sera le mieux" ne s'applique pas. A partir d'une dose de 1-3 mg/kg PC^{2,3,4,5}, des effets positifs sont ressentis. L'avantage des doses plus faibles est que l'usage n'entraîne pas les effets secondaires connus de la caféine comme les palpitations, distorsions de la motricité fine, angoisse, tremblements, agitation, nervosité, vertige et l'insomnie¹.

Etixx Caffeine Sport Gummies contiennent de la caféine (80 mg par sachet) qui contribue à augmenter la concentration, le focus et la vigilance. Il assure un booster d'énergie mental ainsi que physique avant et pendant l'entraînement.

Les glucides supplémentaires (23g par sachet) dans les Caffeine Sport Gummies contribuent au maintien des réserves de carburant pendant l'effort. Les glucides sont les sources d'énergie les plus importantes pendant les efforts et la quantité des glucides disponibles est un facteur qui détermine les performances. Les réserves de glucides dans le corps sont limitées. C'est pourquoi il est important que les glucides soient complétés pendant des efforts de > 60min⁷

4. 4. COMMENT et QUAND dois-je prendre les CAFFEINE SPORT GUMMIES?

- AVANT: 1 sachet 30-60 min avant l'effort
- PENDANT: 1 sachet lors d'un moment difficile ou pendant tout l'entraînement

5. INFORMATIONS SUR LES ALLERGENES:

Ne contient pas de gluten - de lactose - de soja - végétariens x - végétaliens x

6. SAMENSTELLING

Valeurs nutritionnelles	Par 100g	Per sachet (30 g)
Energie (kcal)	333	100
Energie (kJ)	1410	423
Protéines (g)	7,3	2,2
Graisses (g)	<0,1	0
Glucides (g)	75	23
Dont sucres (g)	60	18

Sel (g)	0,04	0,01
Caféine (mg)		
	267	80

7. LISTE D'INGREDIENTS

Sirop de blé, sucre, gélatine, eau, acidifiant (acide citrique), colorant naturel (lutéine), arôme naturel (agrumes), caféine, agent d'enrobage (cire de carnauba), sel

8. REFERENCES SCIENTIFIQUES

1. Tarnopolsky 2010. Caffeine and creatine use in sport. Ann Nutr Metab 57 (suppl 2): 1-8.
2. Burke 2008. Caffeine and sports performance. Appl Physiol Nutr Metab 33: 1319-1334.
3. Talanian and Spriet 2016. Low and moderate doses of caffeine late in exercise improve performance in trained cyclists. Appl Physiol Nutr Metab 41: 850-855.
4. Cox, Desbrow, Montgomery, Anderson, Bruce, Macrides, Matin, Moquin, Roberts, Hawley, Bruke 2002. Effect of different protocols of caffeine intake on metabolism and endurance performance. J Appl Physiol 93: 990-999.
5. Sokmen, Armstrong, Kraemer, Casa, Dias, Judelson, Maresh 2008. Caffeine use in sports: considerations for the athlete. The J of Strength and Cond Res 22 (3): 978-986.
6. Goldstein, Ziegenfuss, Kalman, Kreider, Campbell, Wilborn, Taylor, Willoughby, Stout, Graves, Wildman, Ivy, Spano, Smith, Antonio 2010. International society of sports nutrition position stand: caffeine and performance. J of the Int Soc of Sport Nutr 7: 5.
7. Jeukendrup 2011. Nutrition for endurance sports: marathon, triathlon, and road cycling. J of Sports Sci 29 (suppl 1): S91-99.

CNK 3878-063 - 12x30g