



ETIXX CAFFEINE ENERGY SHOT

Apple



1. *STERKE PUNTEN Etixx Caffeine Energy Shot:*

- ✓ Bevat 80 mg cafeïne per flacon
- ✓ Aangename groen appelsmaak, zonder storende bittere nasmaak
- ✓ Bevat geen kunstmatige zoetstoffen
- ✓ Kan onverdund gedronken worden
- ✓ Gemakkelijk om mee te nemen



2. *GEBRUIKER – Voor WIE kunnen de Caffeine Energy Shot voordelig zijn?*

- Alle type inspanningen: duurinspanningen >60min, hoge intensiteitsinspanningen van 1-60 min, intervalinspanningen, teamsporten, stop- and- go sporten, precisie inspanningen, korte all-out inspanningen, inspanningen waarbij reactietijd belangrijk is
- Sporters die focus willen behouden vóór /tijdens de wedstrijd

- Atleten die een energie-boost nodig hebben vóór /tijdens de inspanning

3. SITUERING – WAT is Caffeine Energy Shot en WAAROM gebruiken?

Cafeïne is een natuurlijke substantie, een stimulantia, die te vinden is in bladeren, zaden, bonen en vruchten van een aantal planten. De belangrijkste bronnen van cafeïne in onze voeding zijn thee, koffie, chocolade en cola^{1,2}.

Cafeïne is ook een populair prestatieverbeterend supplement, waar heel wat wetenschappelijk onderzoek rond gedaan is. In 2004 werd cafeïne geschrapt van de WADA-dopinglijst².

Cafeïne-inname zorgt voor een betere focus, concentratie en alertheid, een kortere reactietijd en een verminderd gevoel van vermoeidheid en pijn^{2,5,6}. De aanbevolen dosering van cafeïne varieert van 1-6 mg/kg LG. Voor cafeïne geldt echter niet “hoe meer hoe beter”. Er worden reeds positieve effecten ervaren vanaf een dosis van 1-3 mg/kg LG^{2,3,4,5}. Het voordeel van lagere dosissen is dat het gebruik niet gepaard gaat met de gekende neveneffecten van cafeïne zoals hartkloppingen, verstoring van de fijne motoriek, angst, trillen en beven, rusteloosheid, nervositeit, duizeligheid en slecht/niet kunnen slapen¹.

Etixx Caffeine Energy Shot bevat cafeïne (80 mg per flacon) dat de concentratie, focus en alertheid helpt te verhogen. Het bezorgt je zowel voor een mentale als fysieke energie-boost voor of tijdens de inspanning.

4. DOSERING – HOE en WANNEER moet ik Caffeine Energy Shot innemen?

- VOOR: Neem 1 flacon 30-60min vóór de inspanning
- TIJDENS: 1 flacon bij een energiedipje of verspreid doorheen de inspanning

5. ALLERGENEN INFO:

zonder gluten – zonder lactose – zonder soja – vegetariërs V – veganisten V

6. SAMENSTELLING

Nutritionele waarden	Per 100 g	Per shot (25ml)
Energie (kcal)	75,3	20,7
Energie (kJ)	314,7	86,6
Eiwitten (g)	0,04	0,01
Vetten (g)	0,04	0,01
Koolhydraten (g)	18,7	5,1
Cafeïne (mg)	291	80

7. INGREDIENTENLIJST

Water, appelsapconcentraat, bevochtigingsmiddel (glycerol), honing, voedingszuur (citroenzuur), cafeïne, conserveringsmiddelen (kaliumsorbaat, natriumbenzoaat), aroma (groene appel), cyanocobalamine

8. WETENSCHAPPELIJKE REFERENTIES

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.

CNK 3878-071 – 6x25ml