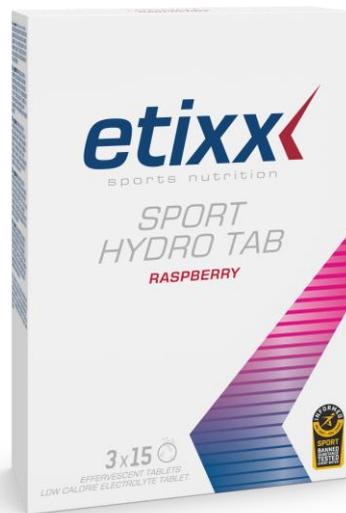




## ETIXX SPORT HYDRO TAB Framboos



### 1. ATOUS MAJEURS d'Etixx Sport Hydro Tab:

- ✓ Contient des électrolytes qui restaurent rapidement la perte en eau et en sel, et aident à prévenir les crampes
- ✓ Formule équilibrée composée de 4 types d'électrolytes, dans un rapport comparable à ce de la transpiration
- ✓ Pauvre en calories
- ✓ Sans sucres ajoutés
- ✓ Saveur légère et rafraîchissante de framboise



### 2. UTILISATEUR - QUI peut bénéficier de l'utilisation du Sport Hydro Tab?

#### CATÉGORIE **SPORTS DE FORCE – SPORTS D'ENDURANCE – SPORTS D'INTERVALLES**

Les comprimés Sport Hydro Tabs sont parfaits pour les athlètes qui veulent pratiquer leur activité en étant bien hydratés sans consommer de calories supplémentaires. Ce comprimé effervescent convient pour compléter les électrolytes perdus par la transpiration.

**Très fortement recommandé:**

- en conditions chaudes et humides, en cas de températures tropicales;
- chez les sportifs dont la transpiration est très salée, les «salty sweaters» (que l'on reconnaît aux traces blanches de transpiration sur les vêtements);
- pour les sportifs qui montrent des signes de déshydratation (bouche sèche, soif, maux de tête, surchauffe, perte de concentration, crampes ...).

Les athlètes explosifs (haltérophiles, lanceurs de disque et de javelot, sprinteurs, sauteurs en hauteur et en longueur, etc.), les athlètes qui pratiquent des sports de durée moyenne (coureurs, nageurs, kayakistes, rameurs, etc.) et les athlètes qui pratiquent des sports d'équipe ou de raquette (footballeurs, basketteurs, tennismen, etc.) en retireront des bénéfices.

*3. SITUERING – WAT is Sport Hydro Tab en WAAROM Sport Hydro Tab gebruiken?*

Etixx Sport Hydro Tab offre un mélange idéal d'électrolytes qui aide à rétablir l'équilibre hydrique. Pendant le sport, le corps transpire. La transpiration permet d'éviter que la température corporelle ne monte trop haut. La quantité d'eau perdue doit être comblée par les boissons. Vous maintenez ainsi l'équilibre hydrique de votre corps. Vous buvez trop peu pour compenser la perte en eau (déshydratation)? Cela aura alors un effet négatif sur vos efforts de longue durée et sur les entraînements intenses par intervalles (où l'on alterne efforts et courtes périodes de repos). On reconnaît la déshydratation à une bouche sèche, sensation de soif, maux de tête, surchauffe, perte de concentration, crampes ...

La sueur contient, outre de l'eau, des électrolytes (sodium, potassium, magnésium, calcium et chlorure). Chaque substance contribue à sa manière au fonctionnement normal des muscles. Les électrolytes sont donc très importants. Si les sportifs ne boivent que de l'eau pendant les efforts alors qu'ils transpirent abondamment, les électrolytes éliminés ne sont pas suffisamment comblés, ce qui peut avoir un effet négatif sur leurs performances. Les électrolytes aident le corps à conserver plus efficacement son hydratation. Etixx Isotonic contient 556 mg de sodium par litre, mais seulement une dose très limitée des autres électrolytes. En cas de températures tropicales, de transpiration excessive ou pour les «salty sweaters», ce n'est pas suffisant; Sport Hydro Tab est alors fortement recommandé.

En général, on considère que ce que l'on perd par la transpiration doit être complété en quantité équivalente. Mieux encore, sous une forme que l'organisme peut absorber rapidement (comme un comprimé effervescent).

Etixx Sport Hydro Tab va combler les quatre électrolytes importants perdus (sodium, potassium, calcium et magnésium) selon un rapport équivalent à celui où ils se retrouvent dans la transpiration. Ce comprimé effervescent faible en calories a été spécialement développé pour combler entièrement la perte en électrolytes afin d'éviter la déshydratation en cas de températures tropicales et en particulier pour les «salty sweaters».

#### 4. Quand et comment faut-il utiliser Sport Hydro Tab?

<b>PENDANT</b>	<p>1/2 comprimé effervescent dans 500 ml d'eau par heure de sport.</p> <p>Boire au moins 500 ml d'eau par heure de sport.</p> <p>En cas de transpiration excessive et de températures tropicales: faire dissoudre 1 comprimé effervescent dans 500 ml d'eau.</p>
----------------	--

REMARQUE: peut éventuellement être pris avant et/ou après l'effort.

#### 5. Conseils supplémentaires:

##### AVANT:

- Pour une compétition sous un climat tropical, nous vous recommandons d'utiliser aussi Etixx Sport Hydro Tab les jours qui précèdent. Un à deux comprimés par jour dans la période qui précède la compétition.

##### PENDANT:

Par temps chaud, il est préférable de boire 0,5 à 1 l par heure de sport. La meilleure méthode est de boire 125 à 250 ml tous les quarts d'heure.

Si vous avez besoin d'un complément de glucides, vous pouvez alterner Etixx Sport Hydro Tab avec Etixx Isotonic (35 g de poudre dans 500 ml d'eau) ou Etixx Isotonic Energy Gel (1 gel/350 ml d'eau).

Efforts < 1 heure: pas besoin de glucides supplémentaires.

Efforts de 1 à 2 heures: 30 g de glucides nécessaires par heure

(= 1 Energy Sport Bar ou 1 Energy Gel ou 1 sachet de Sport Gummies ou 500 ml Isotonic).

Efforts de 2 à 3 heures: 60 g de glucides nécessaires par heure

(Combinaison de 2 des produits suivants: (= 1 Energy Sport Bar, 1 Energy Gel, 1 sachet de Sport Gummies, 500 ml Isotonic).

Efforts > 3 heures: jusqu'à 90 g de glucides nécessaires par heure d'effort

(Combinaison de 3 des produits suivants: (= 1 Energy Sport Bar, 1 Energy Gel, 1 sachet de Sport Gummies, 500 ml Isotonic).

### APRÈS:

- Après le sport, pensez à combler vos pertes en eau. Nous vous recommandons de boire 1,5 l (cela peut être une combinaison de Recovery Shake, eau, Isotonic, Sport Hydro Tab) par kilo de poids corporel que vous perdez – de préférence dans les deux à quatre heures après le sport.

Par exemple: Imaginez que vous perdez 1 kg pendant l'entraînement ou la compétition; il est alors recommandé de boire 1,5 l de liquide dans les 2 à 4 heures après l'effort.

- Buvez 500 ml de Recovery Shake immédiatement après l'effort.
- Buvez 1 l d'eau/Isotonic/Eau+ Sport Hydro Tab dans les 2 à 4 heures.

### Comparaison avec Etixx Isotonic:

	<b>Sport Hydro Tab</b>	<b>Isotonic (2:1)</b>
Glucides (g/500 ml)	0,2	~ 31
Protéines (g/500 ml)	0	0
Électrolytes	X	X
Type de boisson	Solution de réhydratation	Boisson désaltérante isotonique
Positionnement		
Objectif	Compléter: - eau - électrolytes (Haute concentration)	Compléter: - eau - électrolytes (Faible concentration) - énergie
Groupe-cible	Tous les sportifs	Tous les sportifs
Quand l'utiliser?	<b>PENDANT</b> Facultatif: avant et après	<b>AVANT ET APRÈS</b>

Temps chaud (>10 °C)	X	X
----------------------	---	---

## 6. EFFETS SECONDAIRES

/

## 7. ALLERGENES

Sans gluten – sans lactose – sans soja – végétariens ✓ – végétaliens X

## 8. COMPOSITION:

Valeurs nutritionnelles	Par 100 g	Par comprimé
Énergie (kcal)	135	8
Énergie (kJ)	564	34
Lipides (g)	0	0
Graisses saturées	0	0
Protéines (g)	0	0
Glucides (g) *	3	0,2
Sucres (g)	1,1	0,1
Sel (g)	34,66	2,08

Minéraux	Par 100 g		Par comprimé	
		% A.R.		% A.R.
Magnésium (mg)	733	195	44	733
Potassium (mg)	2 882	144	173	2 882
Sodium (mg)	13 825		830	13 825
Calcium (mg)	1 716	215	103	1 716

## 9. Liste des ingrédients :

Acidifiant: acide citrique - Électrolytes : carbonate de sodium, chlorure de sodium, citrate de sodium, chlorure de potassium, carbonate de calcium, carbonate de magnésium - Arôme (**lait**) - jus de betterave en poudre - inuline - Édulcorant : sucralose.

## 10. *Références scientifiques:*

- Australian Institute of Sport Factsheets. – Electrolyte replacement supplements.  
<http://www.ausport.gov.au/ais/nutrition/factsheets>
- Rehrer N. Fluid and electrolyte balance in ultra-endurance sport. *Sports Med* (2001); 31(10): 701-715.
- Sawka M, Burke L, Eichner R, Maughan R, Montain S, Stachenfeld N. American college of sports medicine, position stand: Exercise and fluid replacement. *Med Sci in Sports and Exerc* 2007.
- Shirreffs S, Maughan R. Rehydration and recovery of fluid balance after exercise. *Exerc Spôt Sci Rev* (2000); 28: 27-32.
- Speedy D, Noakes T, Rogers I, Thompson J, Campbell R, Kuttner Jn Boswell D, Wright S, Hamlin M. Hyponatremia in ultradistance athletes. *Med. Sci Sports Exerc* (1999); 31: 809-815.
- Valentine V. The importance of salt in the athlete's diet. *Curr Sports Med Rep* (2007); 6(4): 237-240.

CNK 3436-789 – 3x15 tabs