



ETIXX CAFFEINE ENERGY SHOT

Apple



1. ATOUTS MAJEURS D'Etixx CAFFEINE ENERGY SHOT:

- ✓ Contient 80 mg de caféine par flacon
- ✓ Saveur agréable à la pomme verte, sans arrière-goût désagréable ou amer
- ✓ Sans édulcorants artificiels
- ✓ Peut être bu sans dilution
- ✓ Facile à emporter



2. CONSOMMATEUR - Pour QUI les CAFFEINE ENERGY SHOT est-il utile?

- 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. SITUATION – C'est QUOI les ETixx CAFFEINE ENERGY SHOT 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 Energy Shot contient de la caféine (80 mg par flacon) 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.

4. DOSAGE – COMMENT et QUAND dois-je prendre les CAFFEINE ENERGY SHOT?

- AVANT : 1 flacon 30-60min avant l'effort
- PENDANT: 1 flacon 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. COMPOSITION

<i>Valeurs nutritionnelles</i>	<i>Par 100 g</i>	<i>Par shot (25ml)</i>
Energie (kcal)	75,3	20,7
Energie (kJ)	314,7	86,6
Protéines (g)	0,04	0,011
Graisses (g)	0,04	0,011
Glucides (g)	18,7	5,14
Caféine (mg)	291	80

7. LISTE D'INGREDIENTS

Eau, jus concentré de pommes, humectant (glycérol), miel, acidifiant (acide citrique), caféine, conservateurs (sorbate de potassium, benzoate de sodium), arôme (pomme verte), cyanocobalamine

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.

CNK 3878-071 – 6x25ml