



ETIXX SPORT GUMMIES Cola



1. ATOUS MAJEURS D'Etixx Sport Gummies:

- ✓ Contient des hydrates de carbone pour reconstituer rapidement les réserves d'énergie
- ✓ Avec 100 mg de sodium pour remplacer le sel perdu par la transpiration.
- ✓ Friandises pour sportifs au délicieux goût de cola



2. UTILISATEUR - QUI tirera profit de Sport Gummies?

Etixx Sport Gummies fournissent au corps de l'énergie à long terme au cours de l'exercice. Elles sont dès lors excellentes à consommer pendant les compétitions des sportifs d'endurance (marathoniens, triathlètes, cyclistes, nageurs sur de longues distances, etc.) et par les sportifs d'équipe et de raquette (football, basket-ball, tennis, etc.). Il en va de même pour les sportifs explosifs » qui sont soumis à des séances d'entraînement de plusieurs heures à la chaîne (à titre d'exemple les sprinteurs, les sauteurs,

les lanceurs, les haltérophiles, etc.) et les sportifs qui fournissent des efforts à moyen terme (coureurs, nageurs, kayakistes, rameurs, etc.), qui profiteront des gummies pour maintenir leurs réserves d'énergie.

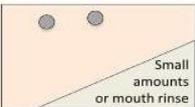
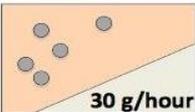
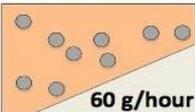
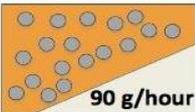
3. POSITIONNEMENT - QU'EST-CE QUE Sport Gummies et POURQUOI en consommer?

La quantité d'hydrates de carbone disponibles est un facteur déterminant pour les performances dans les sports d'endurance et les exercices intermittents à haute intensité (alternance d'exercices et de courtes pauses). C'est pourquoi il est important de compléter les réserves d'hydrates de carbone avant et pendant ce type d'exercices. Ils assurent le maintien du taux de glycémie au cours de l'entraînement et reconstituent les réserves de glycogène musculaire (sucre stocké dans les muscles).

Etixx Sport Gummies Junior, ce sont des friandises qui fournissent 33g d'hydrates de carbone par sachet de ± 8 . Les gummies contiennent des sucres rapides, nécessaires à la reconstitution rapide des réserves d'énergie. Avec 100 mg de sodium pour remplacer le sel perdu par la transpiration.

À défaut d'une consommation d'hydrates de carbone au cours d'efforts prolongés, les réserves de glycogène musculaire seraient épuisées après environ 90 min. Quelle quantité d'hydrates de carbone faut-il consommer au cours de l'exercice? (Illustration)

- Exercices **< 1 h (15)**: inutile de consommer des hydrates de carbone pendant l'exercice.
- Exercices **1-2 h**: 30g d'hydrates de carbone par heure d'exercice. (1 sachet)
- Exercices **2-3 h**: 60g d'hydrates de carbone par heure d'exercice.
- Exercices **>2,5-3 h**: jusqu'à 90g d'hydrates de carbone par heure d'exercice.

Duration of exercise	Amount of carbohydrate needed	Recommended type of carbohydrate	Additional recommendation
30-75 minutes	 Small amounts or mouth rinse	Single or multiple transportable carbohydrates	Nutritional training recommended
1-2 hours	 30 g/hour	Single or multiple transportable carbohydrates	Nutritional training recommended
2-3 hours	 60 g/hour	Single or multiple transportable carbohydrates	Nutritional training highly recommended
> 2.5 hours	 90 g/hour	ONLY multiple transportable carbohydrates	Nutritional training essential

4. DOSAGE - COMMENT et QUAND faut-il prendre Sport Gummies Junior?

PENDANT	1 sachet de ± 8 gummies par heure d'exercice
----------------	--

5. RECOMMANDATIONS SUPPLÉMENTAIRES:

/

6. EFFETS SECONDAIRES:

/

7. INFORMATIONS SUR LES ALLERGENES:

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

8. COMPOSITION::

Valeurs nutritionnelles	Par 100g	Par sachet
Énergie (kcal)	333	133
Énergie (kJ)	1410	564
Hydrates de carbone (g)	75.2	30
Sucres (g)	59.6	23.8
Sel (g)	0.625	0.25

9. LISTE DES INGREDIENTS:

Sucre - Sirop de blé - Gélatine - Régulateur d'acidité : acide citrique - Maltodextrine - Sel - Colorant naturel : caramel - Arôme naturel : cola - Lubrifiant : paraffine.

10. *RÉfÉrences scientifiques:*

- Desbrow B, Bruke L, Fallon K, Hislop M, Logan R, Marino N, Sawyer S, Shaw G, Star A, Vidgen H, Leveritt M. Sport dieticians Australia position statement: sports nutrition for the adolescent athlete. *Int J of Sport Nut rand Exerc Metab* (2014); 24: 570-584.
- Meyer F, O'Connor H, Shirreffs S. Nutrition for the young athlete. *J Sport Sci* (2007); 25(1): S73-82.
- Montfort-Steiger V, Williams C. Carbohydrate intake considerations for young athletes. *J Sport Science and Med* 2007); 6: 343-352.

CNK 3375-680 – 12x40g