



ETIXX ISOTONIC DRINK TABS

Lemon / Black currant



1. ATOUTS MAJEURS D'Etixx Isotonic Drink Tabs:

- ✓ boisson riche en glucides et légèrement pétillante à préparer
- ✓ Facile à emporter
- ✓ Contient du sel (sodium) qui favorise la rétention des liquides et stimule le réflexe de la soif.
- ✓ stimuler le réflexe de la soif
- ✓ Désaltérant isotonique idéal par temps chaud
- ✓ Choix de 2 parfums : citron et cassis.



2. UTILISATEUR – QUI tirera profit d'Etixx Isotonic Drink Tabs ?

CATÉGORIE SPORTS DE PUISSANCE - SPORTS D'ENDURANCE - SPORTS INTERMITTENTS

Ce désaltérant isotonique est une boisson adaptée à tous les sportifs qui ont besoin de rétablir rapidement l'équilibre hydrique et de refaire le plein d'énergie et d'électrolytes. Les sportifs explosifs (par exemple les haltérophiles, les lanceurs, les sprinters, les sauteurs...), les sportifs qui fournissent un effort moyen (coureurs, nageurs, kayakistes, rameurs...), les sportifs d'endurance (marathoniens, triathlètes, cyclistes...), les sportifs d'équipe et de raquette (footballeurs, basketteurs, tennismen...) peuvent tous bénéficier de l'utilisation de ce désaltérant.

3. POSITIONNEMENT - QU'EST-CE QUE L' Etixx Isotonic Drink Tabs et POURQUOI en consommer?

Pendant l'exercice, le corps transpire afin que la température corporelle ne s'élève pas trop. Les liquides perdus doivent être reconstitués en buvant pour maintenir l'équilibre hydrique à un niveau correct. Si la quantité de liquide absorbée est trop faible par rapport à la quantité de liquide perdue (= déshydratation), cela aura un effet négatif sur les efforts de longue durée et les efforts intermittents (alternance d'effort et de courte période de repos) à haute intensité.

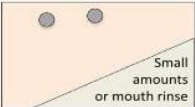
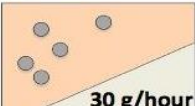
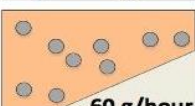
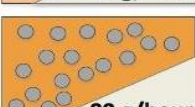
En plus de rétablir ou de maintenir l'équilibre hydrique, une boisson pour sportifs peut également assurer le maintien de la glycémie (sucre dans le sang) et la reconstitution du glycogène musculaire (sucre dans le muscle). Ceci est important car les performances sont influencées par la quantité de glucides disponibles.

Avec une boisson isotonique, le nombre de particules dans la boisson est égal au nombre de particules dans le sang et donc l'eau, les glucides et les minéraux sont absorbés de manière optimale.

Si aucun glucide n'était ingéré pendant un exercice prolongé, les réserves de glycogène musculaire seraient épuisées après environ 90 minutes. Combien de glucides dois-je prendre pendant un effort ?

- Effort < 1h(15) : pas besoin de prendre des glucides pendant l'effort.
- Effort 1-2h : 30g de glucides par heure d'effort.
- Effort 2-3h : 60g de glucides par heure d'effort

- Efforts >2,5-3h : jusqu'à 90g de glucides par heure d'effort

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

Ces comprimés effervescents isotoniques sont faciles à emporter en déplacement et idéaux à combiner avec une barre ou un gel énergétique pour une consommation suffisante pendant un exercice prolongé.

En outre, ces comprimés effervescents isotoniques contiennent également du sodium et du potassium qui aident à compenser les pertes d'électrolytes (par la transpiration). L'ajout d'électrolytes assure également une meilleure rétention de l'humidité et stimule la sensation de soif.

Avec ces tablettes Etixx Isotonic Drink Tabs, vous préparez rapidement une boisson pétillante légère avec les glucides et les minéraux nécessaires à boire avant/pendant l'effort sportif.

4. SKU's – Quels formats et saveurs sont disponibles ?

ETIXX ISOTONIC DRINK TAB 3x10 comprimés effervescents Lemon (CNK : 4509-865)	ETIXX ISOTONIC DRINK TAB 3x10 comprimés effervescents Black currant (CNK : 4509-873)
---	---

	
ETIXX ISOTONIC DRINK TAB 6x10 comprimés effervescents Lemon (CNK : 4509-824)	ETIXX ISOTONIC DRINK TAB 6x10 comprimés effervescents Black currant (CNK : 4509-832)
	

5. DOSAGE – COMMENT et QUAND faut-il consommer l'Isotonic Drink Tabs ?

Dissoudre 2 comprimés effervescents dans 500ml d'eau. Buvez au moins 500 ml par heure d'exercice. Dans des températures plus chaudes et pendant un exercice intensif, il est recommandé de boire jusqu'à 750ml ou 1L par heure.

6. EXTRA tips:

/

7. EFFETS SECONDAIRES

/

8. INFORMATIONS SUR LES ALLERGENES

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

9. COMPOSITION:

	Citron / Cassis	
Valeurs nutritionnelles	Par 100g	Par 2 comprimés
Énergie (kcal)	338	74
Énergie (kJ)	1441	317
Graisse (g)	<0.1	<0.1
Graisses saturées (g)	<0.1	<0.1
Protéines (g)	<0.1	<0.1
Glucides (g)	73	16
Sucres (g)	72	16
Sel (g)	3.8	0.84

	Citron / Cassis			
	Par 100g		Par 2 comprimés	
Vitamines et minéraux		% AR*		% AR*
Vitamine C (mg)	54	68	12	15
Vitamine B1 (mg)	0.75	68	0.17	15
Potassium (mg)	1364	68	300	15
Magnésium (mg)	259	68	57	15
Calcium (mg)	545	68	120	15

*Apport de référence

10. Liste des ingrédients:**CITRON**

Dextrose, acide citrique ; hydrogénocarbonate de sodium, hydrogénocarbonate de potassium, carbonate de calcium, maltodextrine, arôme de citron vert ; carbonate de magnésium, chlorure de sodium, édulcorant : sucralose ; acide L-ascorbique ; colorant : riboflavine ; chlorhydrate de thiamine.

CASSIS:

Dextrose, acide citrique ; hydrogénocarbonate de sodium, hydrogénocarbonate de potassium, carbonate de calcium, maltodextrine, arôme de cassis ; carbonate de magnésium, chlorure de sodium, édulcorant : sucralose ; acide L-ascorbique ; colorant : anthocyanes ; chlorhydrate de thiamine.

11. Références scientifiques:

- Baker L, Jeukendrup A. Optimal composition of fluid-replacement beverages. *Compr Physiol* 2014; 4: 575-620.
- 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.
- Jentjens R, Moseley R, Waring L, Waring L, Harding L, Jeukendrup A. Oxidation of combined ingestion of glucose and fructose during exercise. *J Appl Physiol* 2004; 96: 1277-1284.
- Oliveira E, Burini R, Jeukendrup A. Gastrointestinal complaints during exercise: prevalence, etiology and nutritional recommendations. *Sports Med* 2014 ; 44(1) : s79-s85.