ETIXX OMEGA 3

1. ATOUTS MAJEURS D'Etixx Omega 3:

- ✓ Supplément d'huile de poisson à haute dose
  (640 mg d'oméga-3 par gélule)
- ✓ Contient de l'EPA et du DHA sous forme de triglycérides
- ✓ Contient de l'EPA et du DHA dans un rapport 4/3
- ✓ L'EPA et le DHA contribuent au fonctionnement normal du cœur
- ✓ Contient de la vitamine D qui contribue au fonctionnement normal du système immunitaire
- ✓ Contient de la vitamine E

2. UTILISATEUR - Qui tirera profit d' Omega 3?

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

Grâce aux propriétés générales favorables à la santé, les suppléments d'oméga-3 sont recommandés pour tout le monde, athlètes et non-athlètes. Certainement recommandé lorsque l'athlète ne consomme pas suffisamment d'aliments riches en oméga-3 (par exemple du poisson gras).

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

Les acides gras oméga-3 sont des acides gras polyinsaturés. Les acides gras oméga-3 les plus connus sont l'EPA (acide eicosapentaénoïque) et le DHA (acide docosahexaénoïque). Les poissons gras tels que le maquereau, le saumon, le hareng, les sardines, la truite sont la principale source alimentaire d'acides gras oméga-3. Il est donc recommandé de manger du poisson gras 1 à 2 fois par semaine, ce qui équivaut à 250-500 mg / jour d'EPA / DHA.

Les acides gras oméga-3 sont connus pour avoir des propriétés bénéfiques pour la santé (y compris des propriétés anti-inflammatoires). Par exemple, ils pourraient aider à prévenir les maladies cardiovasculaires et l'hypertension artérielle. Pour les athlètes en particulier, les acides gras oméga-3 pourraient également contribuer à une récupération plus rapide et une récupération musculaire après un entraînement intensif ou après une rééducation en cas de blessure. Un effort intensif entraîne automatiquement de petites réponses inflammatoires, qui font partie du processus d'entraînement et sont nécessaires pour l'effet d'entraînement souhaité. Prendre la bonne dose d'acides gras oméga 3 au bon moment pourrait réduire les réponses inflammatoires chez les athlètes et stimuler la construction musculaire.

Etixx Omega 3 est un supplément d'huile de poisson à haute dose, riche en EPA, DHA et enrichi en vitamine D et E. L'EPA et le DHA sont présents sous forme de triglycérides et dans un rapport 4/3 favorable. La vitamine D contribue à un fonctionnement normal du système immunitaire. La vitamine E est un antioxydant qui a été ajouté pour empêcher l'oxydation de l'huile de poisson, juste assez sans risquer de perturber les adaptations d'entraînement.

4. DOSAGE - COMMENT et QUAND faut-il prendre Omega 3?

Prenez 1 à 2 gelules par jour. A prendre au cours du repas avec un verre d'eau.

5. RECOMMANDATIONS SUPPLÉMENTAIRES:

/

6. EFFETS SECONDAIRES -- Quels sont les effets secondaires possibles

/

7. INFORMATIONS SUR LES ALLERGENES

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

8. COMPOSITION par gélule – 2 gélules:

	Par gélule	Par 2 gélules
Omega 3	640 mg	1280 mg
Dont EPA	320 mg	640 mg
Dont DHA	240 mg	480 mg
Vitamine E	3 mg (25% RI)	6 mg (50% RI)
Vitamine D3	2,5 µg (50% RI)	5 µg (100% RI)

9. Liste des ingredients:

acides gras omega-3 (huille de poisson), gelule (gelatine, gelifiant (glycerol), eau), D-alpha-tocopherol, cholecalciferol

10. RÉFÉrences scientifiques

- Heaton, Davis, Rawson, Nuccio, Witard, Stein, Baar. Selected In-Season Nutritional Strategies to Enhance Recovery for Team Sport Athletes: A Practical Overview. Sports Medicine (2017): 47(11), 2201-2218.
- McGlory, Gorissen, Kamal, Bahniwal, Hector, Baker, Chabowski, Phillips. Omega-3 fatty acid supplementation attenuates skeletal muscle disuse atrophy during two weeks of unilateral leg immobilization in healthy young women. The FASEB Journal (2019): 33, 4586-4597.
- Mickleborough. Omega-3 fatty acids in physical performance optimalization. International Journal in Sports Nutrition & Exercise Metabolism (2013): 23(1), 83-96.
- Peoples, McLennan, Howe, Groeller. Fish Oil Reduces Heart Rate and Oxygen Consumption During Exercise. Journal of Cardiovascular Pharmacology (2008): 52(6), 540-547.
- Ruxton, Reed, Simpson, Millington. The health benefits of omega-3 polyunsaturated fatty acids: a review of the evidence." Journal of Human Nutrition and Dietetics (2004): 17(5), 449–459.

CNK 4186-904 – 60 softgels