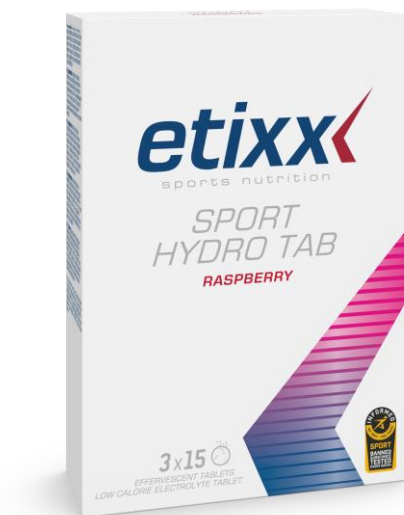




ETIXX SPORT HYDRO TAB

Framboos



1. *STERKE PUNTEN Etixx Sport Hydro Tab:*

- ✓ Bevat elektrolyten die het vocht- en zoutverlies snel weer in evenwicht brengen en spierkrampen helpen voorkomen
- ✓ Evenwichtige formule met 4 types elektrolyten, in een vergelijkbare verhouding zoals in zweet
- ✓ Caloriearm
- ✓ Zonder toegevoegde suikers
- ✓ Lichte en verfrissende framboosmaak



2. *GEBRUIKER – Voor WIE kan Sport Hydro Tab voordelig zijn?*

CATEGORIE KRACHTSPORTEN – DUURSPORTEN – INTERVALSPORTEN

De Sport Hydro Tabs zijn ideaal voor atleten die goed gehydrateerd willen sporten zonder extra calorieën in te nemen. Deze bruistablet is geschikt om de elektrolyten aan te vullen die je verliest als je zweet.

Zeer sterk aanbevolen:

- in warme en vochtige omstandigheden, bij tropische temperaturen
- voor sporters met erg zout zweet, i.e. “salty sweaters” (te herkennen aan de witte zweetcirkels op kledij)
- voor sporters die tekenen van uitdroging vertonen (droge mond, dorst, hoofdpijn, oververhitting, concentratieverlies, krampen, ...)

Explosieve atleten (gewichtheffers, speer- en discuswerpers, sprinters, hoog- en verspringers enz.), atleten die sporten met een middellange duur beoefenen (lopers, zwemmers, kajakkers, roeiers enz.), duursporters (marathonlopers, triatleten, wielrenners enz.) en atleten die team- of raketsporten beoefenen (voetballers, basketballers, tennissers enz.) zijn gebaat bij deze Sport Hydro Tab.

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

De Etixx Sport Hydro Tab biedt een ideale mix van elektrolyten die je vochtbalans weer in evenwicht helpen te brengen. Tijdens het sporten gaat je lichaam zweten. Zo voorkomt het dat je lichaamstemperatuur te hoog oploopt. Het vocht dat je verliest, moet worden aangevuld door te drinken. Zo hou je de vochtbalans in je lichaam in evenwicht. Drink je te weinig om het vochtverlies te compenseren (nl. uitdroging)? Dan heeft dat een negatief effect op je langdurige inspanningen en intense intervaltrainingen (waarbij inspanningen en korte rustpauzes elkaar afwisselen). Uitdroging herken je mogelijks aan een droge mond, dorst, hoofdpijn, oververhitting, concentratieverlies, krampen ...

In zweet zitten naast vocht ook een aantal elektrolyten (natrium, kalium, magnesium, calcium en chloride). Elk op hun manier helpen ze de spieren normaal te werken. Ze zijn dus erg belangrijk. Als sporters alleen water drinken tijdens inspanningen waarbij ze veel zweten, worden de verloren elektrolyten niet voldoende aangevuld, wat een negatief effect kan hebben op hun prestaties. Elektrolyten zorgen ervoor dat ons lichaam vocht beter vasthoudt. De Etixx Isotonic bevat 556 mg natrium per liter, maar slechts een heel beperkte dosis van de andere elektrolyten. Bij tropische temperaturen, overmatig zweten of voor “salty sweaters” is dit onvoldoende en wordt de Sport Hydro Tab sterk aanbevolen.

In het algemeen kunnen we stellen dat wat je verliest door te zweten in dezelfde mate moet worden aangevuld. Het liefst nog in een vorm die het lichaam snel kan opnemen (zoals een bruistablet).

De Etixx Sport Hydro Tab zal de verloren vier belangrijkste elektrolyten (natrium, kalium, calcium en magnesium) aanvullen in dezelfde verhouding zoals ze in zweet zitten. Deze caloriearme bruistablet is speciaal ontwikkeld voor het verlies aan elektrolyten compleet aan te vullen om uitdroging te vermijden bij tropische temperaturen en in het bijzonder voor “salty sweaters”.

4. DOSERING – HOE en WANNEER moet ik Sport Hydro Tab innemen?

TIJDENS	1/2 bruistablet in 500 ml water per uur sporten. Drink minstens 500ml water per uur sporten Bij overmatig zweten en tropische temperaturen: los 1 bruistablet op in 500ml water.
----------------	--

OPMERKING: kan optioneel ook voor en/of na inspanning ingenomen worden.

5. EXTRA tips:

VOOR:

- Bij wedstrijden in een tropisch klimaat raden we je aan om de Etixx Sport Hydro Tab ook in de dagen vooraf te gebruiken. Eén tot twee tabs/dag in de aanloop naar de wedstrijddag.

TIJDENS:

- Bij warm weer drink je het best 0.5 tot 1 l per uur sporten. De beste aanpak is om 125 tot 250 ml te drinken om het kwartier.
- Als je extra koolhydraten nodig hebt, kun je de Etixx Sport Hydro Tab afwisselen met Etixx Isotonic (35 g poeder in 500 ml water) of de Etixx Isotonic Energy Gel (1 gel/350 ml water).
 - Inspanningen <1u: geen extra koolhydraten nodig
 - Inspanningen 1-2u: 30 g koolhydraten per uur inspanning nodig
(= 1 Energy Sport Bar of 1 Energy Gel of 1 zakje Sport Gummies of 500ml Isotonic)
 - Inspanningen 2-3u: 60 g koolhydraten per uur inspanning nodig
(combinatie van 2 van volgende producten: 1 Energy Sport Bar, 1 Energy Gel, 1 zakje Sport Gummies, 500 ml Isotonic)

- Inspanningen >3u: tot 90 g koolhydraten per uur inspanning nodig
(combinatie van 3 van volgende producten: 1 Energy Sport Bar, 1 Energy Gel, 1 zakje Sport Gummies, 500 ml Isotonic)

NA:

- Denk eraan om na het sporten het vocht dat je verloren hebt aan te vullen. We raden je aan om 1,5 l te drinken (kan een combinatie zijn van Recovery Shake, water, Isotonic, Sport Hydro Tab) per kilogram lichaamsgewicht die je verliest – bij voorkeur binnen twee tot vier uur na het sporten.

Vb. Stel je verlies 1 kg tijdens de training of wedstrijd, dan wordt aangeraden om 1.5L vocht in te nemen binnen de 2-4u na inspanning.

- Drink 500 ml Recovery Shake onmiddellijk na inspanning
- Drink 1 L water/Isotonic/Water + Sport Hydro Tab binnen de 2-4u

Vergelijking met Etixx Isotonic:

	Sport Hydro Tab	Isotonic (2:1)
Koolhydraten (g/500 ml)	0.2	~30
Eiwitten (g/500 ml)	0	0
Elektrolyten	X	X
Soort drank	Rehydratieoplossing	Isotone dorstlesser
Positionering		
Doel	Aanvullen: - vocht - elektrolyten (hoge concentratie)	Aanvullen: - vocht - elektrolyten (lagere concentratie) - energie
Doelgroep	Alle sporters	Alle sporters
Wanneer gebruiken?	TIJDENS Optioneel: voor en na	VOOR EN TIJDENS
Warm weer (> 10 °C)	X	X

6. NEVENEFFECTEN

/

7. ALLERGENENINFO

Geen gluten – bevat lactose – geen soja – vegetariërs ✓ – veganisten X

8. SAMENSTELLING:

Nutritionele waarden	Per 100 g	Per tablet
Energie (kcal)	135	8
Energie (kJ)	564	34
Vetten (g)	0	0
Verzadigde vetten	0	0
Eiwitten (g)	0	0
Koolhydraten (g) *	3	0,2
Suikers (g)	1,1	0,1
Zout (g)	34,66	2,08

	Per 100 g		Per tablet	
Mineralen		% A.R.		% A.R.
Magnesium (mg)	733	195	44	11,7
Kalium (mg)	2 882	144	173	8,7
Natrium (mg)	13 825		830	
Calcium (mg)	1 716	215	103	12,9

9. Ingrediëntenlijst:

Voedingszuur: citroenzuur - Elektrolyten: natriumcarbonaat, natriumchloride, natriumcitraat, kaliumchloride, calciumcarbonaat, magnesiumcarbonaat - Aroma (**melk**) - rodebietensappoeder - inuline - Zoetstof: sucralose.

10. Wetenschappelijke referenties:

- 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 Spôrt 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