

HEALTH & VITALITY

OMEGA-3 PLUS

820 MG EPA + 650 MG DHA + VIT D3

QUICK INFO

- X SANS LACTOSE
- X SANS GLUTEN
- X SANS ACIDE
- X SANS EDULCORANTS
- X SANS COLORANTS
- X SANS CONSERVATEURS

**DESCRIPTION PRODUIT**

SPONSER®, OMEGA 3 Plus est une délicieuse huile à l'arôme naturel d'agrumes, sans goût incommodant de poisson. L'huile de poisson utilisée est obtenue à partir de poissons sauvages issus d'une pêche durable et contient un taux particulièrement élevé d'EPA et de DHA (acide eicosapentaénoïque et docosahexaénoïque). Les acides gras oméga-3, tels que l'EPA et le DHA combinés¹, contribuent à une fonction cardiaque normale. Le DHA aide également au maintien d'une fonction cérébrale normale et de la vision².

Enrichi en plus en vitamines D3. La vitamine D3 est une vitamine essentielle liposoluble.

¹ effet positif lors d'une prise quotidienne de 250 mg d'EPA + DHA combinés.

² effet positif lors d'une prise quotidienne de 250 mg de DHA uniquement.

ACIDES GRAS OMEGA-3 ET SPORT

- Les acides gras oméga-3 sont également importants dans le sport. Des études confirment une influence positive sur les performances cognitives (fonction cérébrale) [1].
- Jakeman (2017) [2] a également pu démontrer qu'une dose significative d'un supplément en huile de poisson améliore les performances fonctionnelles des muscles après des efforts excentriques.
- Tsuchiya (2016) [3] fait état d'une perte de force moindre et d'une meilleure mobilité conditionnée par les douleurs musculaires après des efforts excentriques.
- Avec une supplémentation en oméga-3, les athlètes d'endurance bénéficient d'une économie de consommation d'oxygène ainsi que d'une résistance anaérobie plus longue [4, 5, 6].
- Il est recommandé d'intégrer une dose de 1-2 g d'EPA et de DHA dans l'alimentation quotidienne. Mieux dans le rapport de 2 :1. [5, 7]. La US Food and Drug Administration recommande un apport maximal de 3 g d'EPA + de DHA par jour. [8].

AVANTAGES

- **Concentré d'huile de poisson avec rapport équilibré EPA-DHA pour les athlètes**
- **Savoureux goût de citron, sans odeur incommodante de poisson**
- **Dosage pratique de 1-2 cuillères à café par jour**
- **Fournit 100% respectivement 200% des besoins quotidiens en vitamine D3**

UTILISATION

1-2 cuillères à café (5-10 ml) par jour.

HEALTH & VITALITY

OMEGA-3 PLUS

820 MG EPA + 650 MG DHA + VIT D3

PAGE 2

Ne pas dépasser l'apport quotidien recommandé (10 m). Pour les femmes enceintes et allaitantes max. ½ cc (2,5 ml) par jour. Les compléments alimentaires ne constituent pas un substitut à une alimentation variée et équilibrée ni à un mode de vie sain. Tenir hors de portée des jeunes enfants.

INGRÉDIENTS

Huile de foie de morue norvégienne et concentré d'huile de poisson, huile d'olive à 3%, arôme naturel d'agrumes, vitamines D3 (cholécalférol).

CONDITIONNEMENT

Flacon de 150 ml (15 ration journalière)

VALEUR NUTRITIVE

Par ration quotidienne/daily ration	5 ml**	%NRV*	10 ml**	%NRV*
acides gras oméga-3	1.5 g	50%	3.0 g	100%
dont EPA	820 mg	-	1640 mg	-
dont DHA	650 mg	-	1500 mg	-
vitamine D3	5 µg	100%	10 µg	200%

*NRV, nutrient reference values

**1 cuillère à café/teaspoon = ca. 5 ml

LITTÉRATURE

- [1] Barrett et al.(2014): Omega-3 fatty acid supplementation as a potential therapeutic aid for the recovery from mild traumatic brain injury(concussion. *Advances in Nutrition* 5(3), 268-277
- [2] Jakeman J.R. et al.(2017): Effect of an acute dose of omega-3 fish oil following exercise induced muscle damage. *Eur J Appl Physiol*, 117(3):575-582
- [3] Tsuchiya Y. et al. (2016): Eicosapentaenoic and Docosahexenoic acids- rich fish oil supplementation attenuates strength loss and limited joint range of motion after eccentric contractions: a randomized double-blind, placebo-controlled, prallel group trial. *Eur J Appl Physiol*116(6),1179-88.
- [4] Zebrowska A. et al. (2015): Omega-3 fatty acids supplementation improves endothelial function and maximal oxygen uptake in endurance-trained athletes. *Eur J Sport Sci* 15, 305-314.
- [5] Mickleborough T.D. et al (2013): Omega-3 polyunsaturated fatty acids in physical performance optimization. *Int J Sport Nutr Exerc Metab* 23:83-96.
- [6] Da Boit M. et al. (2017) Fit with good fat? The role with ω3 polyunsaturated fatty acids on exercise performance. *Metabolism* 66, 45-54.
- [7] Simopoulos A.P. et al (2007): Omega-3 fatty acids and athletics. *Curr Sports Med Rep* 6, 230-236.
- [8] U.S. Food and Drug Administration. Letter Regarding Dietary Supplement Health Claim for Omega-3 Fatty Acids and Coro-Nary Heart Disease. Docket No 91 N-0103;2000

Huile de poisson contenant des acides gras oméga-3, particulièrement de l'EPA supplémenté en vitamine D3, complément alimentaire à l'arôme de citron.

Développé en Suisse, soigneusement fabriqué en Allemagne à base d'huile de poisson norvégienne. Zone de pêche: Atlantique/Pacifique Nord-Est.

Sponser Sport Food AG
CH-8832 Wollerau
www.sponser.ch

Sponser Europe GmbH
D-88131 Lindau
www.sponser.de

45212/01