

**PRO ENERGY & ENDURANCE****CAFFEINE CAPS**  
FOR INCREASED PERFORMANCEPREPARE **BEFORE** DURING AFTER**QUICK INFO**

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

**DESCRIPTION DU PRODUIT**

Les CAFFEINE CAPS fournissent 50 mg de caféine sous forme libre et sont adaptées à une utilisation ciblée pendant l'effort. La caféine a divers effets d'amélioration des performances et est utilisée avec succès depuis des décennies dans les sports de compétition et les sports amateurs.

La concentration augmente dans le sang après environ 15 minutes et atteint sa valeur maximale dans les 30 à 90 minutes. Par conséquent, dans les compétitions, il est important d'adapter l'effet souhaité à l'activité.

On sait également que l'effet de la caféine dépend du code génétique. Cela a une influence sur le dosage et l'utilisation temporelle. Pour vérification, nous recommandons le test ADN Coffegen, disponible sur [sponser.com/cgxtest](https://sponser.com/cgxtest).

La caféine aide à améliorer la concentration, la vigilance, l'attention et l'endurance. Par ses différents mécanismes d'action, la caféine a donc un effet positif sur les performances dans les situations suivantes, comme l'ont confirmé de nombreuses études scientifiques.

- Performances d'endurance sur plus de 20 min
- Des charges de haute intensité d'une durée de 1 à 20 minutes
- Effort intensif d'intervalles (sports d'équipe)
- Charges de force maximales

Les CAFFEINE CAPS sont des capsules résistantes aux acides, ce qui signifie que la caféine n'est libérée que dans l'intestin. Idéal pour les athlètes sensibles à l'estomac sur les courses de longue distance.

L'alternative de la gamme SPONSER : **ACTIVATOR 200**, dose de caféine pour des activités jusqu'à 3 h.

**VORTEILE AVANTAGES**

- **Consommation individuelle et ciblée en caféine**
- **Booster de performance**
- **Compatibilité optimale pour les efforts plus longs**

## PRO ENERGY & ENDURANCE

# CAFFEINE CAPS

## FOR INCREASED PERFORMANCE

PAGE 2

### UTILISATION

Les recommandations suivantes en matière d'ingestion figurent dans les articles scientifiques, en fonction de la durée ou de l'intensité de l'effort :

Utilisation jusqu'à 3 h : 3 à 5 mg de caféine par kg de poids corporel. Moment de la prise : environ 30-60 min avant l'effort.

Utilisation de 3 h et plus : env. 150-200 mg avant l'effort puis env. 50-100 mg caféine par heure.

Contient de la caféine. Non recommandé pour les enfants et les femmes enceintes. Ne pas dépasser la ration quotidienne maximale recommandée de 4 capsules (200 mg de caféine)\*. A conserver hors de portée des enfants.

Les compléments alimentaires ne remplacent pas une alimentation variée et équilibrée et un mode de vie sain.

\*ou selon la Suisse. Législateur max. 3 mg par kg de poids corporel. Ce dosage est également recommandé par la science nutritionnelle pour un effet optimal.

### INGRÉDIENTS

Charge de cellulose microcristalline, capsule végétale (E464), fibre de riz, caféine.

### CONDITIONNEMENT

Boîte de 90 capsules (22,5 rations)

### VALEURS NUTRITIONNELLES

VALEURS NUTRITIONNELLES	1	Pour 4 capsules
TYPES	capsule	
Koffein/Caffeine/Caféine	50 mg	200 mg

### LITTÉRATURE

- Pickering, C. and Gigic J.: Caffeine and Exercise: What next? Sports Medicine, 2019;49(7):1007-1030.
- Southward, K., Rutherford-Markwick KJ. and Ali A. The effect of acute caffeine ingestion on endurance performance: A systematic review and meta-analysis. Int J Sports Physiol Perform. 2018; 48(8):1913-1928.
- Glaister, M. and Gissane, C. Caffeine and Physiological Responses to Submaximal exercise: A meta-analysis. Int J Sports Physiol Perform. 2018;13(4):402-411.
- Burke, L.M.: Caffeine and sports performance. Applied Physiology Nutrition and Metabolism, 2008. 33(6): p.1319-34.
- Goldstein ER. et al: International society of sports nutrition position stand: caffeine and performance. J Int Soc Sports Nutr, 2010. 7(1): p.5

Caféine en capsules résistantes à l'acide gastrique. Complément alimentaire pour les sportifs.

Fabriqué avec soin en Suisse

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

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