

CAFFEINE CAPS



- Koffein für erhöhte Leistungsfähigkeit
- gezielte Dosierung
- optimale Verträglichkeit

INFO

CAFFEINE CAPS von Sponser liefern pro Kapsel 50 mg Koffein in freier Form. Daher sind sie ideal geeignet für die individuelle Koffeindosierung während der Belastung und insbesondere für Personen mit empfindlichem Magen. Denn dank der magensäureresistenten CAFFEINE CAPS wird das Koffein erst im Darm freigesetzt und minimiert so potentielle Verträglichkeitsprobleme.

Der Koffeingehalt einer Kapsel CAFFEINE CAPS entspricht ungefähr demjenigen eines halben Espresso oder Kaffee. Wir empfehlen den Einsatz insbesondere bei längeren Ausdauerbelastungen ab 3h, da hier wegen der erhöhten Magenbelastung und – Sensitivität Koffein besser auf mehrere, kleine Mengen verteilt eingenommen wird (50-100 mg, bzw. 1-2 Kapseln).

Für kürzere Belastungen bis 3h Gesamtdauer empfehlen wir den Einsatz von ACTIVATOR als Koffein-Booster. Mit seinen 200 mg pro Shot ist dieser geeignet, um die empfohlene Dosierung von 3-4 mg Koffein pro kg Körpergewicht zu erreichen. Ideale Einnahme 30-60 min vor gewünschtem Wirkzeitpunkt.

Wirkung von Koffein

Koffein steigert die Konzentration, Wachsamkeit und Aufmerksamkeit und trägt zur Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit bei. Die individuelle Wirkung von Koffein hängt aber auch von genetischen Voraussetzungen ab. Mittels dem COFFEGEN - DANN Test lässt sich herausfinden, mit welcher Menge Koffein und zu welchem Zeitpunkt die optimale Leistungsfähigkeit erreicht werden kann. Im Sport setzt man seit vielen Jahren auf die leistungsfördernde Wirkung von Koffein, welche in zahlreichen Studien nachgewiesen wurde. Koffein wird daher als sog. A-Supplement (wirkungsvollste Supplemente-Kategorie) von der Swiss Sports Nutrition Society (ssns.ch) gelistet.

Einsatzbereich

Langzeit Ausdauerbelastungen

Beim Radsport, Triathlon, Trail und Laufsport, Wandern, Skitouren etc.

Wir empfehlen 50-100 mg Koffein (1-2 Kapseln) pro Stunde.

CH Bundesamt für Gesundheit: max. 200 mg/Tag

Kurzzeitbelastungen

Vor Intervallbelastungen (Teamsportarten), intensiven Ausdauer- oder Kraftbelastungen. Empfohlene Menge von 3-4 mg Koffein pro kg Körpergewicht rund 30-60 min vor dem Einsatz einnehmen.

Beruf und Alltag

Für eine erhöhte Konzentration und Aufmerksamkeit.

Dieses Produkt ist vegan.

ANWENDUNG

3-4 mg Koffein pro kg Körpergewicht, ca. 30-60 min vor der Belastung.

Bei Langzeitbelastungen ab ca. 3h jeweils 1-2 Kapseln (50-100 mg Koffein) pro Stunde.

CH Bundesamt für Gesundheit: max. 200 mg/Tag

ZUBEREITUNG

Kapsel direkt einnehmen oder in Getränk auflösen

NÄHRWERTE

1 Kapsel Per 4 Kapseln

Koffein/Caffeine 50 mg 200 mg

ZUTATEN

Füllstoff mikrokristalline Cellulose, vegetabile Kapsel (E464), Reifasler, Koffein.

Enthält Koffein. Für Kinder und Schwangere nicht empfohlen. Maximal empfohlene Tagesration von 4 Kapseln (200 mg Koffein)* nicht überschreiten. Ausserhalb der Reichweite von kleinen Kindern lagern. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

*oder laut Schweiz. Gesetzgeber max. 3 mg pro kg Körpergewicht. Diese Dosierung wird auch ernährungswissenschaftlich für eine optimale Wirkung empfohlen.

Entwickelt und hergestellt in der Schweiz