



## Sponser Sponser Caffeine Caps, 90 capsules



Les CAFFEINE CAPS de Sponser fournissent 50 mg de caféine sous forme libre par capsule. Elles sont donc idéales pour le dosage individuel de caféine pendant l'effort et en particulier pour les personnes à l'estomac sensible. En effet, grâce aux CAFFEINE CAPS résistantes à l'acide gastrique, la caféine n'est libérée que dans l'intestin, ce qui minimise les problèmes de tolérance potentiels.

**CHF 22.00**

![endif]-->![endif]-->![endif]-->

La teneur en caféine d'une capsule de CAFFEINE CAPS correspond environ à celle d'un demi-espresso ou d'un café. Nous recommandons son utilisation en particulier lors d'efforts d'endurance prolongés à partir de 3h, car dans ce cas, il est préférable de répartir la caféine en plusieurs petites quantités (50-100mg, soit 1-2 capsules) en raison de la charge et de la sensibilité accrues de l'estomac.

### **Effet de la caféine**

La caféine augmente la concentration, la vigilance et l'attention et contribue à améliorer les capacités d'endurance.

Mais l'effet individuel de la caféine dépend aussi de conditions génétiques. Le test ADN COFFEGEN permet de déterminer la quantité de caféine et le moment où les performances optimales peuvent être atteintes.

Dans le sport, on mise depuis de nombreuses années sur l'effet d'amélioration des performances de la caféine, qui a été prouvé dans de nombreuses études. C'est pourquoi la caféine est répertoriée comme supplément A (catégorie de suppléments la plus efficace) par la Swiss Sports Nutrition Society (ssns.ch).

- La caféine pour une meilleure performance
- Dosage ciblé
- Tolérance optimale

### **Domaine d'utilisation**

*Efforts d'endurance de longue durée :*



Cyclisme, triathlon, trail et course à pied, randonnée, ski de randonnée, etc.

Nous recommandons 50-100 mg de caféine (1-2 capsules) par heure.

CH Office fédéral de la santé publique : max. 200 mg/jour.

*Efforts de courte durée*

Avant les efforts par intervalles (sports d'équipe), les efforts d'endurance ou de force intenses. Prendre la quantité recommandée de 3-4 mg de caféine par kg de poids corporel environ 30-60 min avant l'effort.

*Profession et vie quotidienne*

Pour une concentration et une attention accrues.

Ce produit est végétalien.

Unité d'emballage : 90 capsules

Goût : neutre

Contenu: 90g