

Hydrenergy4 - boisson isotonique

Hydrenergy4 est une préparation instantanée aux goûts menthe-agrumes qui permet une meilleure hydratation pendant l'effort que l'eau sans additifs et une meilleure récupération après l'effort.

Ce produit est indiqué pour la réintégration des pertes salines qui résultent d'une activité physique et simultanément pour soutenir l'organisme pendant l'effort grâce à l'apport énergétique de 4 types de carbohydrates.

Solubilisé dans l'eau, Hydrenergy4 offre une boisson hypotonique riche en vitamine C.

Rôle des sels

Pendant une activité physique prolongée le corps régule sa température par la transpiration qui entraîne une perte très importante de sels minéraux. Cependant, éléments importants du phénomène de contraction musculaire, ces sels minéraux sont indispensables à l'organisme pour le bon fonctionnement des muscles et pour l'entretien de l'équilibre osmotique et électrolytique des cellules. C'est pourquoi, Hydrenergy4 contient les principaux sels minéraux nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme pendant des efforts intenses. La composition d'Hydrenergy4 avec du sodium, du chlore, du potassium et du magnésium est une solution efficace en cas de déplétion de ces substances. Le potassium et le magnésium, apportés sous forme de sels de gluconate, sont particulièrement biodisponibles et donc extrêmement absorbables au niveau intestinal. En outre, le choix d'une forme organique pour ces sels, et non inorganique comme dans la plupart des boissons prêtes à l'emploi, garantit l'absence de troubles intestinaux pendant et après l'effort.

Rôle de la vitamine C

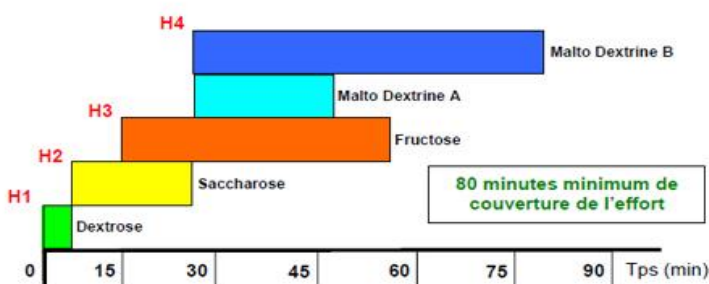
La vitamine C, le principal antioxydant hydrosoluble présent dans l'organisme, intervient dans de multiples mécanismes et représente donc un élément essentiel au bon fonctionnement du corps humain. Son assimilation est donc importante en cas de régime alimentaire déficitaire ou en cas d'une demande accrue, comme pendant une pratique sportive intense : il est connu en effet que pendant l'effort une augmentation de la production de radicaux libres est observée. Une surconcentration de ce « sous-produit » du métabolisme cellulaire provoque des dommages importants aux cellules. Dans ces situations, fréquents pendant l'activité sportive, un apport en vitamine C minimise les dommages causés par ces radicaux libres et améliore donc la performance sportive en diminuant la fatigue musculaire et le temps de recouvrement fonctionnel de celui-ci.

Rôle des carbohydrates (dextrose, saccharose, fructose, et maltodextrines)

Les premières ressources énergétiques utilisées par le muscle pendant une activité physique sont les carbohydrates qui sont présents dans l'organisme sous forme de glycogène. Si l'effort physique est prolongé les réserves de l'organisme en glycogène sont insuffisantes et le corps peut alors se retrouver en situation de carence en carbohydrates: la gestion d'une telle situation se révèle donc essentielle pour permettre le déroulement régulier de l'activité. Habituellement, les sources d'énergie utilisée pour des activités physiques intensives ne contiennent que 1 ou 2 carbohydrates et il en résulte, pendant la période de l'effort, un pic énergétique intense mais de brève durée qui ne sera donc pas favorable à la prolongation de cet effort. C'est pourquoi Hydrenergy4 contient 4 carbohydrates caractérisés par différents temps d'absorption au niveau intestinal, garantissant ainsi un soutien prolongé à l'activité physique.

Type de sucre	Caractéristiques	Temps d'assimilation
Dextrose	Énergie disponible, assimilation très rapide	1-2 minutes
Saccharose	Rapidité d'assimilation variable selon l'état métabolique de l'athlète: rapide ou lente	5-25 minutes
Fructose	Démarrage de l'assimilation presque immédiate, mais lente et constante	15-50 minutes
Maltodextrine A (maltotriose)	Assimilation lente et graduelle	30-40 minutes
Maltodextrine B (polysaccharide)	Assimilation très lente et graduelle	30-80 minutes

Temps d'assimilation des glucides



Analyse moyenne pour 500 ml de produit	Reconstitué
Valeur énergétique	82 kcal / 345,5 kJ
Glucides	19 g
Protéines	0 g
Lipides	0 g
Sodium	292 mg
Chlore	155 mg
Potassium	146 mg
Magnésium	25 mg
Vitamine C	30 mg