This is a Sample Title

Article : Energybio

Summary

La Recharge en Energie

La pratique sportive encouragée, à juste titre, dans le maintien de la santé nécessite néanmoins des apports nutritionnels particuliers pour éviter qu'elle se transforme en pourvoyeur de problèmes : tendinites, claquages, voire plus graves.

Pricelist

Features

Ingrédients : Maltodextrine, Dextrose, Fructose, hydrolysat de Protéines de Lactosérum, arômes, Citrate Trisodique, Citrate Tripotassique, Phosphate Tricalcique, Acérola, Sel, Magnésium, Zinc, Sodium, Manganèse, Cuivre, Vitamine C, Vitamine E, Vitamine B6, Vitamine B1
Conseils d'utilisation : Diluer 2 à 4 dosettes de produit dans 1 litre d'eau Utiliser de préférence, le bidon-doseur "NATUREBIO Sport".
Conditionnement : 500 gr

Description

L'organisme a donc des besoins nutritionnels importants qui sont difficilement couverts par une alimentation correcte :

- Le besoin en énergie requit par tout effort physique est essentiellement composé par les glucides regroupés en deux familles : les glucides à indice glycémique élevé (glucose, maltose, saccharose) qui permettent un apport énergétique très rapide, et les glucides à indices glycémiques bas ou moyens (pâtes, riz) qui fournissent une énergie progressive, et durable dans le temps.
  L'utilisation conjointe de **Maltodextrine** et de **Fructose** permet d'optimiser l'apport glucidique. En effet, ces deux glucides n'utilisent pas les mêmes transporteurs.

- Le besoin en minéraux est primordial. Le **Potassium** et le **Sodium** compensent les pertes sudorales et urinaires générées par l'exercice qui peuvent si elles ne sont pas compensées entraîner des malaises, et avec le Calcium et le Magnésium participent au bon fonctionnement musculaire.

- Le besoin en micronutriments. Les **Vitamines C** et **E**, et les cofacteurs (**Sélénium, Zinc, Cuivre, Manganèse**) ont une fonction antioxydante afin de neutraliser les radicaux libres, générés par la pratique sportive, qui peuvent entraîner des lésions (claquages, tendinites, voire plus tard des problèmes cardio-vasculaire ou osseux).
  Les **Vitamines B1** et **B6** sont nécessaires à l'apport énergétique.

- Le besoin en **Protéines** qui, bien que variable en fonction du type de sport pratiqué (les sports de force en nécessitent plus que les sports d'endurance), permet d'apporter de l'énergie aux muscles.

En outre après l'exercice, le muscle a besoin d'une grande quantité d'**Acides aminés**.

Pendant et après l'effort, afin d'éviter les problèmes liés à la pratique sportive, et pour un fonctionnement optimal de l'organisme, ENERGYBIO apporte les nutriments spécifiques sous des formes directement assimilables.

En dehors des périodes d'exercice physique, l'apport lipidique est fondamental. A cet effet,

il est nécessaire de procurer à l'organisme les acides gras essentiels contenus dans OMEGABIO 3 et OMEGABIO 6.