

H³O Pro™

Boisson Isotonique



Réf. 2646

H³O PRO™

■ Dénomination réglementaire : « Préparation pour boisson énergétique de l'effort d'apport glucidique »

Dénomination standard « Préparation pour boisson isotonique »

Définition du produit

■ H³O PRO™ est une préparation pour boisson énergétique de l'effort d'apport glucidique. C'est une boisson isotonique, c'est-à-dire que sa concentration est proche de celle de l'organisme. Cette concentration favorise au mieux son absorption.

Apports essentiels

- Eau.
- Glucides. Du saccharose (IG* 68) et de l'isomaltulose (IG* 36). Cette différence d'index permet une mise à disposition rapide et durable à la fois.
- 4 sels minéraux : sodium, potassium, calcium et magnésium.
- 5 vitamines du groupe B : B1, B2, B3, B6 et B12.
- 2 vitamines anti-oxydantes : C et E.

* L'Index Glycémique (IG) est un chiffre qui permet de classer un aliment source de glucides en fonction de la vitesse d'absorption des glucides qu'il contient.

Objectifs du produit

- Hydratation. Lors d'un effort, la transpiration permet de réguler la température du corps qui a tendance à augmenter. La transpiration entraîne une perte en eau et en sels minéraux. Ces pertes doivent être compensées pour garder des performances optimales et pour prévenir un coup de chaleur, des crampes, de la fatigue...
- Energie et résistance. Les glucides sont les nutriments préférentiels des muscles à l'effort. Un apport de glucides bien choisi fournit à l'organisme une énergie immédiate et longue durée qui permettent d'éviter les contre-performances.
Utilisation des nutriments. Les vitamines du groupe B, et tout particulièrement la vitamine B1, sont nécessaires à l'utilisation des nutriments, notamment des glucides apportés par H³O PRO™.

■ Protection des cellules. Lors d'un exercice physique intense, la production de radicaux libres peut augmenter. Les radicaux libres peuvent endommager les cellules de l'organisme. Les vitamines E et C qui possèdent des propriétés anti-oxydantes peuvent aider l'organisme à faire face à cette augmentation de radicaux libres.

Avantages produit

- Une osmolalité équilibrée (280 à 300 Mosmol/kg) permet à cette boisson (une fois reconstituée) d'être rapidement absorbée. Pour être « isotonique », la concentration d'une boisson isotonique doit être située entre 270 et 300 Mosmol/kg.
- Deux sources complémentaires de glucides d'origine naturelle : saccharose et isomaltulose.
- Peut être consommé pendant l'exercice physique, mais aussi juste avant ou après l'effort.
- Convient aux sportifs professionnels et amateurs.
- Un goût légèrement citronné, ni trop sucré, ni trop salé.
- Une dilution facile et instantanée.
- Sans édulcorants ou arômes artificiels et sans conservateurs.
- Un conditionnement pratique et nomade.

INFOS nutrition

Lors d'un exercice physique, il y a production de chaleur. Elle est éliminée par l'évaporation de la transpiration à la surface de la peau. La sueur est une conséquence normale de l'effort mais elle crée une dette en eau et en sels minéraux. La déshydratation peut avoir pour conséquence de faire baisser les performances ou de provoquer une fatigue importante, un coup de chaleur, des accidents musculaires. Le sportif devra se réhydrater pendant l'exercice, surtout s'il dure longtemps et bien sûr après l'effort.

Les glucides, sous la forme de glucose, sont le carburant essentiel du muscle. Le glycogène, stocké au niveau du foie et des muscles, fournit une grande partie de ce glucose. Ces réserves sont faibles. C'est la raison pour laquelle il est utile d'apporter des glucides pendant l'effort sous la forme d'une boisson isotonique afin de prolonger l'effort ou de le maintenir à un niveau élevé.

Avec plus de 28 ans d'expérience, la société Herbalife est un leader mondial dans l'industrie du contrôle de poids et de la nutrition, offrant une gamme de produits qui vous aide à mener une vie active et équilibrée.

Votre Distributeur Indépendant Herbalife :

©2008 HERBALIFE INTERNATIONAL. FRANCE S.A., 3 rue Alexandre Volta, B.P. 81020, 67 451 MUNDOLSHEIM Cedex, FRANCE. SIRET 378 570 261 00073.
Tous droits réservés. Tous les produits ou logos suivis des sigles ® ou TM sont des marques déposées de la société Herbalife International Inc.

Un point de réglementation :

Un aliment de l'effort à prédominance glucidique doit apporter plus de 60 % de sa valeur calorique sous forme de glucides (92 % pour H³O PRO™). Par ailleurs, il doit renfermer une quantité de vitamines du groupe B telle qu'à un apport calorique de 3000 kcal corresponde un apport de vitamine B1 compris entre 3 et 9 mg (4,61 mg pour H³O PRO™).

Conseils d'utilisation

- Mélanger un sachet d'H³O Pro™ avec de l'eau dans une bouteille pour obtenir 500 ml de boisson.
- Boire ces 500 ml de boisson par heure d'activité physique, répartis en 3 ou 4 prises, toutes les 15 à 20 minutes.
- Consommer H³O PRO™ à température ambiante ou frais idéalement au-dessus de 10°, mais non glacé.
- Vous pouvez consommer jusqu'à 4 sachets par jour en période d'entraînements soutenus et de longues durées.

Conseil & astuces

- Boire suffisamment d'eau dans les 24 heures précédant l'effort de manière à démarrer votre activité physique dans un bon état d'hydratation.
- Boire votre boisson de l'effort, régulièrement en petites quantités.
- Penser à boire avant d'avoir soif car c'est un signal tardif du besoin en eau.
- Adapter la quantité de boisson consommée en fonction des conditions de pratique. Sachez que lorsqu'il fait chaud, humide... les besoins sont augmentés.

Information Nutritionnelle

Une portion : 1 sachet (37 g)

	Pour 100 g	% AJR* pour 100g	Par sachet 37g	% AJR* pour 37g
Valeur énergétique	371 kcal..... (1578 kJ)		137 kcal (584 kJ)	
Protéines	0,1 g.....		0,04 g	
Glucides totaux	86 g.....		32 g	
dont les sucres.....	85 g.....		31,5 g	
Total des graisses	0,1 g.....		0,04 g	
dont acides gras saturés.....	0,1 g.....		0,04 g	
Fibres alimentaires	0,1 g.....		0,04 g	
Sodium	0,62 g.....		0,23 g	
Vitamine E	6,8 mg.....	68 %	2,5 mg.....	25 %
Vitamine C	41 mg.....	68 %	15 mg.....	25 %
Vitamine B1 (Thiamine)	0,57mg.....	41 %	0,21 mg.....	15 %
Vitamine B2 (Riboflavine)	0,65 mg.....	41 %	0,24 mg.....	15 %
Vitamine B3 (Niacine)	7,3 mg.....	41 %	2,7 mg.....	15 %
Vitamine B6	0,81 mg.....	41 %	0,3 mg.....	15 %
Vitamine B12	0,41 µg.....	41 %	0,15 µg.....	15 %
Calcium	324 mg.....	41 %	120 mg.....	15 %
Magnésium	135 mg.....	45 %	50 mg.....	17 %
Potassium	378 mg.....		140 mg	
Chlorure	670 mg.....		248 mg	

* % des apports journaliers recommandés

INGRÉDIENTS : Sucre, isomaltulose**, acidifiant: acide citrique, citrate de sodium, arômes naturels, lactate de calcium, chlorure de potassium, carbonate de calcium, carbonate de magnésium, chlorure de sodium, antioxydant: extrait riche en tocophérols; acide L-ascorbique, acétate DL-alpha tocophérol, colorant: bêta-carotène; nicotinamide, hydrochlorure de pyridoxine, hydrochlorure de thiamine, riboflavine, cyanocobalamine. Contient du soja et du gluten.

**l'isomaltulose est une source de glucose et de fructose.

Importé par : **HERBALIFE INTERNATIONAL LUXEMBOURG S.à R.L.**, c/o HERBALIFE EUROPE LIMITED

Senator Court, 4 Belmont Road, Uxbridge, Middlesex UB8 1HB U.K.

Fabriqué en Allemagne PKT2646FR-00 ©2008 HERBALIFE

Note : les valeurs mentionnées sur les étiquettes produits peuvent très légèrement varier en fonction du lot ou du lieu de production, ceci n'altère en rien la qualité des produits.

Source de la définition réglementaire des aliments de l'effort à prédominance glucidique : Arrêté du 20 juillet 1977, article 51.