



ETIXX BCAA DRINK

Orange / Mango



1. ATOUTS MAJEURS D'Etixx BCAA:

- ✓ Réduit la dégradation musculaire et favorise la récupération musculaire après un entraînement
- ✓ Accélération de la récupération après une lésion musculaire
- ✓ Contient 3,5g de leucine par dose de 10g
- ✓ Excellent goût orange-mangue

2. UTILISATEUR - QUI peut tirer profit de BCAA?

CATÉGORIE **SPORTS DE PUISSANCE - SPORTS INTERMITTENTS**

- sportifs de force: haltérophiles, culturistes, sports explosifs (sprinteurs, lanceurs, sauteurs, etc.)
- sports d'équipe et de raquette

3. POSITIONNEMENT - QU'EST-CE QUE BCAA et POURQUOI en consommer?

Les protéines sont les éléments constitutifs des muscles. Elles sont constituées de petites composantes: les acides aminés. Les BCAA (acides aminés à chaîne ramifiée) sont 3 acides aminés

essentiels: la leucine, l'isoleucine et la valine. « Essentiels » signifie qu'ils ne sont pas produits par l'organisme, mais qu'ils doivent être absorbés par l'alimentation.

La preuve a été apportée qu'un apport supplémentaire en BCAA avant et après l'exercice améliorerait la reconstitution musculaire après une lésion, réduisait la dégradation musculaire au cours de l'exercice et augmentait le développement de la masse musculaire après l'entraînement.

4. DOSAGE - COMMENT et QUAND faut-il prendre BCAA?

	Entraînement lourd	Entraînement d'intensité légère à modérée
30 min AVANT	10g (2 doses) / 250ml d'eau	5g (1 dose) / 125ml d'eau*
30 min APRÈS	10g (2 doses) / 250ml d'eau	5g (1 dose) / 125ml d'eau*

* 125ml correspond à 1/2 verre d'eau

Il est préférable de prendre BCAA tant avant qu'après l'entraînement. Il a été prouvé que les BCAA ont un effet positif sur la reconstitution musculaire après une lésion faisant suite à un entraînement intensif. C'est pourquoi il serait préférable de consommer des BCAA lors de la reprise de l'entraînement, après une période de repos/une blessure ou au début d'un nouveau programme d'entraînement.

5. RECOMMANDATIONS SUPPLEMENTAIRES:

Il est conseillé d'ingérer des BCAA concomitamment à d'autres acides aminés essentiels. C'est pourquoi il est préférable de combiner ce supplément BCAA avec l'Etixx Recovery Shake ou le High Proteine Shake, directement après l'effort.

6. EFFETS SECONDAIRES:

Il n'a été fait état d'aucun effet secondaire ou nuisible occasionné par la consommation de BCAA aux doses susmentionnées. Même des doses de 1,25g/kg de poids corporel pendant plus d'un an (à titre d'exemple 87,5g pour une personne de 70kg), ne provoquent aucun effet secondaire désagréable

7. INFORMATIONS SUR LES ALLERGENES:

Ne contient pas de gluten et de lactose - contient du soja - végétariens ✓ -

BCAA versus HMB?

- Si vous suivez un régime faible en calories et que votre objectif est de perdre de la masse grasseuse, **Etixx HMB 1000** peut vous aider à limiter votre masse musculaire. (= effet anti-catabolique)
- Si vous suivez un régime hypercalorique et souhaitez augmenter votre masse musculaire, **Etixx BCAA** est un supplément utile. (fonctionnement anabolique)

8. COMPOSITION:

Valeurs nutritionnelles	Par 100 g	Par 10 g	Par 5 g
Énergie (kcal)	261	26	13
Énergie (kJ)	1109	111	56
Protéines (g)	48	4.8	2.4
Graisses (g)	0	0	0
Hydrates de carbone (g)	17	1.7	0.85
Sucres (g)	1	0.1	0.05
Fibres (g)	0.9	0.09	0.045

Profil d'acides aminés	Par 100 g	Par 10 g	Par 5 g
L-valine	17.5	1.7	0.85
L-leucine	35.2	3.5	1.75
L-isoleucine	17.5	1.7	0.85

9. LISTE DES INGREDIENTS:

BCAA Vertakte Aminoazuren (2.1.1) (L-leucine, L-isoleucine, L-valine) - Maltodextrine - Aroma - Zuurteregelaar: Citroenzuur - Anti-klontermiddel: Siliciumdioxide - Zoetstoffen: Ascesulfaam-K, Sucralose - Zuurteregelaar: Natriumcitraten, Kaliumcitraten - Natriumchloride - Kleurstof: Carotenen

10. Références scientifiques :

- Coombes J, McNaughton L. Effects of branched-chain amino acid supplementation on serum creatine kinase and lactate dehydrogenase after prolonged exercise. *J Sports Med Phys Fitness* (2000); 40: 240-240
- Gleeson M. Interrelationship between Physical activity and branched-chain amino acids. *J Nutr* (2005); 135: 1591S-1595S.
- Greer B, Woodard J, White J, Arguello E, Haymes E. Branched-chain amino acid supplementation and indicators of muscle damage after endurance exercise. *Int J Sport Nutr Exerc Metab* (2007); 17(6): 595-607.
- Jackman S, Witard O, Jeukendrup A, Tipton K. Branched-chain amino acid ingestion can ameliorate soreness from eccentric exercise. *Med Sci Sport Exerc* (2010); 42(5): 962-970.
- MacLean D, Graham A, Saltin B. Branched-chain amino acids augment ammonia metabolism while attenuating protein breakdown during exercise. *Am J Physiol* (1994); 267: E1010-1022.
- Matthews D. Observations of branched-chain amino acid administration in humans. *J Nutr* (2005); 135: 1580S-1584S
- Shimomura Y, Murakami T, Nakai N, Nagasaki M, Harris R. Exercise promotes BCAA catabolism: effects of BCAA supplementation on skeletal muscle during exercise. *J Nutr* (2004); 134(5): 1583S-1587S.

CNK 3404-944