HYDRATATION PENDANT L'EFFORT

OVERSTIM.s® présente les 6 règles d'or

Les défaillances les plus courantes lors de longs efforts sportifs trouvent leur origine dans des apports hydriques et énergétiques insuffisants ou inadaptés. L'hydratation est un geste essentiel dans la pratique sportive car elle préserve l'intégrité physique et conditionne les performances. Bien s'hydrater passe par quelques règles simples :

1 - Ne jamais boire plus de 10 cl à la fois : Plus grande est la quantité de liquide absorbée en une seule fois, plus long est le temps nécessaire à la vidange gastrique et moins efficace est la réhydratation. Pour bien assimiler, boire une bouche pleine (deux au maximum) à chaque fois (5 à 10cl).

2 - Boire dès le début de l'effort : La déshydratation peut commencer avant même le départ (échauffement, stress, ...). A l'effort, en moins d'une heure, on peut perdre jusqu'à 1 litre d'eau...! Il ne faut donc pas attendre et absorber la première gorgée dès le début de l'effort.

3 - Boire le plus régulièrement possible : Apprendre à boire régulièrement et de façon d'autant plus rapprochée que la température est élevée. Idéalement boire une bouche pleine toutes les 5 mn. Ne pas dépasser 10 mn même par temps frais quand la sensation de soif se fait moins sentir.

4 - Apprendre à boire à l'entraînement : Les entraînements seront de meilleure qualité et on récupérera mieux . De plus, il faut beaucoup de temps pour bien maîtriser un apport hydrique rationnel, cela s'apprend à l'entraînement.

5 - Choisir la boisson la mieux adaptée à son parcours : Les boissons **OVERSTIM.s®** sont conçues pour assurer l'apport hydrique nécessaire dans les meilleures conditions et apporter l'énergie glucidique optimale à l'enchaînement des efforts.

6 - Garder l'eau pure pour s'asperger ou se rincer la bouche : En cours d'effort, l'eau pure n'apporte pas d'énergie et consommée en quantité excessive par temps chaud, elle peut entrainer une dilution du sodium sanguin (hyponatrémie). Cet état «d'hyperhydratation» peut avoir de graves conséquences pour le sportif. La consommation d'eau pure doit donc rester exceptionnelle et n'est acceptable qu'à condition d'absorber simultanément un gel **OVERSTIM.s®** pour compenser les pertes énergétiques.

LA GAMME HYDRIXIR® aux saveurs rafraichissantes

600g
19,20€

500g
19,95€

600g
22,60€

HYDRIXIR® ANTIOXIDANT
Grenadine, Mangue/Passion, Citron/Citron vert,
Fruits Rouge, Menthe Eucalyptus, Orange/Mangue, …

HYDRIXIR® BIO
Citron et Menthe

HYDRIXIR® LONGUE DISTANCE
Fruits rouges, Mangue/Passion, Thé Pêche,
Citron/Citron vert, Menthe

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à nous contacter afin d'être mis en relation avec une diététicienne.

Numéro lecteurs: 02 97 63 82 61
www.overstims.com

NORTH COMMUNICATION
www.north.fr

CONTACT PRESSE - floriane@north.fr - tel : 01 45 45 61 23