



Le succès d'un plan nutritionnel tient compte du nombre de calories que le corps peut assimiler en une heure (normalement entre 200 et 400) et des autres composants essentiels au bon fonctionnement du corps, comme les électrolytes, les acides aminés, les glucides, les lipides et les protéines.

La structure physique, les conditions climatiques, le type d'activité et l'intensité sont autant de facteurs qui peuvent influencer les exigences nutritionnelles.

Les produits GU sont conçus pour être utilisés de façon complémentaire entre eux afin de fournir à l'athlète tout ce dont il a besoin.

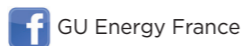


GU FOR IT.



GU ENERGY LABS

Distribué en France par Athletes In Motion
8/10 rue Salvador Allende
91120 PALAISEAU
www.guenergy.fr
gu@athletesinmotion.fr



HYDRATATION ENERGIE RECUPERATION

LA MATRICE™ DE NUTRITION GU



La Matrice de Nutrition GU est un système holistique nutritionnel conçu pour vous aider à vous hydrater, à vous dynamiser et à récupérer en vous poussant vous et votre corps à la limite. GU vous apporte ce dont votre corps a besoin pour aller plus loin plus longtemps. Nous nous appuyons sur les sciences sportives et nutritives les plus récentes, les validons avec des athlètes internationaux et utilisons ce que nous avons appris pour créer des produits maximisant les performances sportives et le plaisir.

- > **Les acides aminés** à chaînes ramifiées sont essentiels aux muscles pour améliorer la performance. Il existe différents types d'acides aminés pouvant fournir de multiples avantages pour les athlètes lors d'épreuves d'endurance. L'activité physique peut provoquer des carences de ces nutriments fondamentaux, il est donc important de fournir à notre corps tout ce dont il a besoin pendant l'effort.
- > **Glucides** : une combinaison précise de 70% de glucides complexes (maltodextrine) et 30% de glucides simples (fructose) fournit l'énergie de manière plus efficace. Ces deux sucres complémentaires sont assimilés indépendamment, de façon à fournir de l'énergie en cas de besoin et de prévenir les baisses de performances.
- > **Electrolytes** : le sodium, principal sel minéral perdu dans la sueur et le potassium sont fondamentaux pour maintenir un niveau d'hydratation optimal du corps.
- > **Caféine** : améliore les performances en augmentant la concentration tout en diminuant la sensation d'effort perçue.
- > **Protéine** : les protéines contribuent à la reconstruction musculaire favorisant la récupération après l'effort.

HYDRATION DRINK TABS



Ces pastilles servent à hydrater de façon optimale. Ces comprimés effervescents à faible teneur en calories contiennent des électrolytes clés. Elles existent en différentes saveurs et peuvent se boire à tout moment de la journée.

- > Pastilles effervescentes faciles à dissoudre dans de l'eau offrant une boisson au goût léger
- > 320mg de sodium pour maintenir le niveau d'équilibre de l'eau dans le corps
- > Reformulées avec du Xylitol pour réduire le stress digestif
- > Seulement 10 calories par pastille à utiliser avant, pendant ou après l'effort
- > Sans gluten.

ROCTANE ELECTROLYTE CAPSULES



Pour les activités intenses, ces capsules sont le moyen le plus efficace de fournir des électrolytes, de la vitamine A et B6 dont vous avez le plus besoin.

- > 140mg de sodium - qui est le principal électrolyte perdu dans la sueur
- > A utiliser pour les efforts de haute intensité (entraînement ou course) - prendre 1 à 2 capsules toutes les heures pendant l'exercice - ou à utiliser pour optimiser l'hydratation dans les jours précédant un événement avec des conditions climatiques difficiles
- > Ces capsules sont sans caféine et contiennent de la racine de gingembre pour lutter contre les maux d'estomac
- > Sans gluten. Casher

GU a été créé dans le but d'aider les athlètes à devenir plus fort en repoussant sans cesse leurs limites.

Voilà pourquoi nos produits sont élaborés dans le but d'assurer une assimilation optimale de nutriments fondamentaux pour les sportifs. En un mot, GU vous apporte ce dont votre corps a besoin pour aller plus loin plus longtemps.

Et puis, nos produits sont délicieusement bons !

Rappelez-vous que quel que soit votre objectif, il y a un GU pour cela. #GUFort

ENERGY GEL



C'est le gel énergétique historique de GU - pour les entraînements et les courses. Il est produit avec des sucres lents et rapides pour une haute teneur en énergie et une assimilation rapide. Le Gel Energy est le gel énergétique le plus vendu dans le monde, reconnu pour sa digestibilité.

- > 100 calories et les sels minéraux essentiels dans un format pratique et facilement transportable.
- > Utilisé pour les entraînements et/ou les courses - prendre un gel 5 minutes avant puis un toutes les 45 minutes pendant l'effort.
- > Chaque gel contient 450mg d'acides aminés essentiels (BCAA)
- > Large choix de saveurs disponible avec différentes quantités de caféine (0, 20 ou 40mg) qui contribue à améliorer la concentration et la résistance à l'effort.
- > Sans Gluten - Vegan - Casher

ENERGY CHEWS



Croquez ces bonbons énergétiques très faciles à digérer pour une charge d'énergie rapide. Tout les avantages du gel énergétique dans de délicieux bonbons à mâcher. Chaque paquet contient 2 portions soit 8 gommes.

- > 80 calories par portion et les sels minéraux essentiels dans un format pratique et facilement transportable
- > Utilisé pour les entraînements et/ou courses - prendre une portion 15 minutes avant puis une gomme toutes les 15 minutes pendant l'effort soit une portion toutes les 45 minutes.
- > Chaque portion contient 400mg d'acides aminés essentiels (BCAA)
- > Plusieurs saveurs disponibles avec différentes quantités de caféine (0mg ou 20mg) qui contribue à améliorer la concentration et la résistance à l'effort.
- > Sans gluten.

ENERGY DRINK MIX



Formulé avec un mélange d'électrolytes et de glucides qui contribuent au maintien de la performance pendant une activité physique prolongée.

- > 100 calories par portion (environ 500ml)
- > A utiliser pour réhydrater et apporter de l'énergie nécessaire au corps sous forme de sucres complexes et simples, avec des filières non concurrentes pour maximiser l'assimilation
- > Dissoudre chaque sachet dans environ 500mL d'eau, et consommer 500-700ml par heure d'activité.
- > Sodium et potassium pour maintenir le niveau d'équilibre de l'eau dans le corps (250 ou 500mg)
- > Disponible dans différentes saveurs avec ou sans caféine (20mg)
- > Sans gluten. Casher.

ROCTANE, C'EST QUOI ?

Les produits de la gamme Roctane sont créés pour les efforts les plus extrêmes et les activités très longues. Afin de réaliser des performances à la hauteur de son potentiel maximum, la gamme Roctane procure une quantité supérieure de nutriments fondamentaux facilement digestible.

Les produits de la gamme Roctane vous offrent un mélange d'acides aminés essentiels qui préviennent la fatigue mentale et réduisent les douleurs musculaires, de la Beta-Alanine qui retarde la production d'acide lactique dans les muscles, prévient les douleurs musculaires et diminue la fatigue. Ils vont également fournir de l'OKG qui favorise la reconstruction musculaire ou de la taurine qui améliore l'élasticité du cœur et le débit cardiaque pendant les activités les plus longues.

ROCTANE ENERGY GEL



Développé pour des efforts plus intenses ou des séances d'entraînements plus longues, ces gels énergétiques sont plus riches car ils contiennent une plus grande quantité d'acides aminés et de sodium.

- > 100 calories et les sels minéraux essentiels dans un format pratique et facilement transportable
- > 1425mg d'acides aminés essentiels (BCAA), d'OKG (favorise la reconstruction musculaire) et de Beta-Alanine (diminue les effets de l'acide lactique)
- > Utilisé pour les entraînements et/ou les courses - prendre un gel 5 minutes avant puis un toutes les 45 minutes pendant l'effort
- > Plusieurs saveurs disponibles avec différentes quantités de caféine (0mg ou 35mg) qui contribue à améliorer la concentration et la résistance à l'effort
- > Sans gluten. Casher

ROCTANE ENERGY DRINK MIX



La parfaite combinaison entre l'hydratation et l'énergie ! Le carburant pour des activités à haute intensité, de longues séances d'entraînements, et les courses les plus exigeantes. Garantit un mélange de glucides complexes (maltodextrine) et glucides simples (fructose) combiné avec des acides aminés et du sodium.

- > 250 calories par portion (environ 800ml)
- > 1900mg d'acides aminés comprenant des acides aminés essentiels (BCAA), de la taurine (améliore le débit cardiaque) et de la Beta-alanine (diminue les effets de l'acide lactique).
- > Dissoudre chaque sachet dans environ 800ml d'eau et consommer 500ml par heure pour l'hydratation et l'apport d'énergie.
- > Plusieurs saveurs disponibles avec différentes quantités de caféine (0mg ou 35mg) qui contribue à améliorer la concentration et la résistance à l'effort.

ENERGY WAFEL



Inspiré par les hollandais du 18ème siècle, notre gaufre énergétique sera agréable avec votre café du matin, pendant votre footing ou même lors d'un ultra marathon lorsque vous recherchez une solution alternative pour alimenter vos performances. Ce dernier élément de la matrice de nutrition GU n'est pas qu'une simple gaufre, elle est remplie de nutriments qui rendent cette gaufre essentielle, comme les acides aminés, les électrolytes et les glucides.

- > 140 calories et sels minéraux essentiels dans un format original et facilement transportable.
- > Chaque gaufre contient 450mg d'acides aminés essentiels (BCAA)
- > Large choix de saveurs avec ou sans gluten avec différentes quantités de caféine (0mg ou 20mg)

RECOVERY DRINK MIX



Mettez-vous en mesure de repartir le lendemain ! Les heures après l'effort sont les plus importantes pour fournir au corps ce dont il a besoin pour la reconstruction musculaire et la récupération. GU Recovery Drink Mix offre un mix de glucides et protéines qui contribuent au maintien et à la croissance du muscle.

- > 10 grammes de protéines sériques (whey protein isolate).
- > Glucides (maltodextrine et fructose) pour réapprovisionner les réserves en glycogène.
- > Prendre idéalement dans l'heure après la fin de l'activité physique (course ou entraînement). Mélanger une dose dans 500ml d'eau ou de lait (le lait pour un délicieux smoothie de récupération !)
- > 5200mg d'acides aminés les plus importants : Arginine, Glutamine et Leucine.

RECOVERY BCAA



Tous les moments sont bons pour prévenir des dommages musculaires ! Prendre de la BCAA avant, pendant et après l'effort diminue les dommages musculaires à l'issue d'entraînements intenses.

Les acides aminés à chaînes ramifiées sont les trois acides aminés chargés d'aider à réduire la fatigue musculaire, à accélérer la récupération et à diminuer la perte d'autres acides aminés provenant des muscles pendant l'effort.

- > 1500mg d'acides aminés qui contribuent à la diminution de dommages musculaires et à une récupération optimisée.
- > Vitamines B2, B6 et B12 qui contribuent à l'utilisation des glucides par le corps, la synthèse de protéines et à la réduction des nausées.

POURQUOI GU?