

⚡ ENERGIE

Notre corps a besoin d'énergie pour fonctionner. Les glucides sont la forme d'énergie la plus rapide car ils donnent beaucoup d'énergie au corps et en demandent peu à digérer. Cependant, le corps ne dispose pas de suffisamment de réserves de glucides pour fournir l'énergie nécessaire à des efforts de longue durée. Pour maintenir le niveau d'énergie idéal stable, les glucides peuvent être pris avant et pendant l'activité sous forme de boissons, d'aliments solides et/ou de gels.



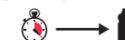
📊 DIRECTIVES RECOMMANDEES POUR LES GLUCIDES

30 à 75 minutes



Faible intensité :
p.ex. course de 5 à 10km – pas besoin de glucides
Intensité élevée :
des glucide supplémentaires

1,5 à 2,5 heures



Intensité élevée :
p. ex. jouer au foot
30 à 60 gr/h et une
boisson isotonique

+ 2,5 heures



50 à 80 gr/h
Une combinaison d'a-
liments solides et de
boissons isotoniques

💧 AMELIOREZ VOTRE HYDRATATION

Une bonne hydratation est très importante dans les activités quotidiennes et cruciale pendant l'effort physique. La perte d'humidité pendant l'exercice doit toujours être reconstituée, sachant que vos performances diminuent déjà à 2 % de perte d'humidité. Une perte accrue de liquide peut entraîner de graves problèmes de santé.

Signes de déshydratation ::

- ▶ Difficultés de concentration
- ▶ Fatigue
- ▶ Vertiges
- ▶ Nausées
- ▶ Crampes

Mesurer la déshydratation

Les athlètes feraient mieux de mesurer leur niveau de perte de liquide lorsqu'ils sont sortis ... en pratiquant leur sport.

Pesez vous sans vêtements avant et après votre performance sportive

(n'oubliez pas de vous sécher) et calculez votre perte de poids. Avez-vous bu entre-temps ? Alors, ajoutez ce montant !

L'eau potable est une forme d'hydratation peu calorique : idéale pour les efforts de courte durée ou les compétitions moins intenses, comme le jogging de 5 km. Pour les efforts de longue durée ou les activités de haute intensité, il est préférable de combiner l'eau avec des suppléments.

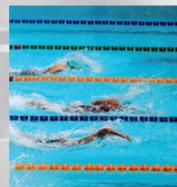
Les boissons pour sportifs fournissent une combinaison d'humidité, d'électrolytes et de glucides. Ainsi, toutes les substances consommées dans notre corps sont immédiatement reconstituées. Si cette boisson pour sportifs est également isotonique, elle est absorbée très rapidement par les cellules de notre corps.

🏠 AVANTAGE PAR LA RECUPERATION

Un élément important et trop souvent négligé : la période de récupération. Une bonne alimentation de récupération vous aide à récupérer tous les nutriments perdus dès que possible et à vous préparer pour le prochain effort. Si vous perdez cela de vue, vous allez bientôt commencer à démanteler votre corps au lieu de le construire.

Le but du repas de récupération est :

- ▶ Pour reconstituer la principale source d'énergie (les hydrates de carbone)
- ▶ Humidité et reconstitution des électrolytes
- ▶ Protéines de reconstitution pour la réparation des tissus musculaires



L'alimentation de récupération est cruciale pour une santé et des performances optimales si vous faites plusieurs séances d'entraînement à haute intensité. Dans la demi-heure qui suit votre entraînement ou votre compétition, prenez 0,5 gramme de glucides/kg de poids corporel, combinés à des protéines dans un rapport de 1 gramme de protéines pour 3 grammes de glucides.

🏆 PRATIQUER VOTRE ROUTINE

Tout comme vous pratiquez votre sport favori, votre alimentation / hydratation doit être entraînée. Cela vous permet de déterminer ce qui convient le mieux à votre routine en fonction de vos besoins corporels personnels.

▶ Qui est WCUP?

WCUP est une marque belge de produits de nutrition sportives scientifiquement composés à utiliser avant, pendant et après l'entraînement ou la compétition. Depuis son lancement en 1994, WCUP est devenue une marque établie et reconnue pour les athlètes nationaux et internationaux de différents niveaux.

▶ Notre mission

Notre mission est demeurée inchangée depuis nos débuts : développer des produits qui font la différence et qui sont adaptés aux besoins nutritionnels de base de l'athlète, en termes de préparation, de performance et de récupération, dans le but ultime d'améliorer la performance sportive

Nous garantissons également à l'athlète que tous les produits WCUP sont exempts de substances interdites et peuvent être utilisés sans risque de contrôles antidopage positifs.



PH-NEUTRE



PUREMENT
BELGE



TESTÉ PAR
DES ATHLÈTES
ET DES
ENTRAÎNEURS



WCUP Sports Nutrition

Bosveld 20

B-9200 Dendermonde

+32 52 51 80 89

info@wcup.eu

www.wcup.eu



YOUR DRIVE TO WIN

SPORTS NUTRITION

www.wcup.eu



Visitez notre site web pour plus d'informations sur notre gamme et nos derniers produits, ainsi qu'une liste des distributeurs de WCUP.



AVANT

Pour un entraînement ou une compétition, une bonne préparation est cruciale pour toute performance sportive intensive. La combinaison et la maximisation de toute l'énergie du corps détermine la douceur de la combustion et prévient l'acidification des muscles. La gamme WCUP comprend des produits pour une préparation parfaite à ce qui est nécessaire juste avant le départ.



PENDANT

Pour chaque performance sportive qui dure plus d'une heure, le corps a besoin d'énergie et d'humidité supplémentaires. Ceux-ci fournissent à l'organisme les carburants dont il a besoin pour atteindre son but. La composition d'un produit dans le cadre de la nutrition sportive est extrêmement importante pour fournir la bonne énergie au bon moment. Notre gamme de produits améliorant l'énergie est toujours composée avec soin pour l'athlète, facile à digérer, facile à utiliser et largement testée par des professionnels.



APRES

Après un effort sportif intensif, un bon suivi permet de réduire les lésions musculaires, de reconstituer plus rapidement l'énergie et d'accélérer la récupération. Prenez un mélange de protéines et de glucides juste après l'exercice et ajoutez une bonne portion de protéines dans les jours/semaines qui suivent.

HYDRATATION & BOISSONS

SPORTS DRINK

AVANT PENDANT APRES



WCUP Sports Drink est une boisson désaltérante isotonique qui fournit un approvisionnement énergétique à long terme grâce aux différents types de glucides simples. La solution d'électrolytes glucidiques améliore l'absorption de l'eau et maximise l'endurance pendant les efforts physiques prolongés. La valeur du pH de WCUP Sports Drink est neutre, ce qui évite les problèmes gastriques et digestifs.

CONSOMMATION : Ajustez l'apport en fonction de l'intensité de l'effort mais ne dépassez pas la quantité recommandée de 70 g de glucides /heure.
SAVEURS DISPONIBLES : Pomme, grenade, citron, orange, ananas et tropical

O.R.S DRINK ORANGE

AVANT PENDANT APRES



WCUP ORS a été spécialement développé pour limiter la perte d'humidité par la transpiration lors d'efforts intenses et ainsi rétablir rapidement l'équilibre hydrique et électrolytique du corps. ORS peut être utilisé pour se pré-hydrater dans les jours précédant une compétition.

CONSOMMATION : Utilisez en alternance avec WCUP sports drink.

RECOVERY DRINK

APRES



WCUP Recovery drink est une boisson de récupération de haute qualité avec addition supplémentaire de BCAAs. Le rapport optimal entre les glucides et les protéines, auquel s'ajoutent les BCAA, assure la récupération après les sports d'endurance et d'équipe. Contient 5 g de leucine par portion.

UTILISATION : A utiliser dans la demi-heure qui suit un exercice intensif.
SAVEURS DISPONIBLES : Cerise, pamplemousse, orange et vanille

PROTEIN SHAKE

PENDANT APRES



WCUP PROTEIN SHAKE est une boisson protéinée légère et savoureuse digestible et facile à préparer et à utiliser comme repas de récupération et d'accumulation pour les muscles ou comme repas de soutien dans un programme de contrôle du poids.

UTILISATION: 1 portion le matin et 1 portion environ 1 heure avant le coucher.
Pour les sports de force : dans les jours précédant un exercice / une compétition.
Pour les sports d'endurance : dans les jours qui suivent l'exercice / la compétition.
SAVEURS DISPONIBLES : Chocolat, banane, fraise et vanille

CARBOMAX + PEPTOPRO FOREST FRUIT

AVANT APRES



WCUP Carbomax contient une association de glucides et de PeptoPro® assurant une reconstitution rapide des stocks de glycogène et une récupération plus rapide après des efforts intensifs. PeptoPro® est un hydrolysate de caséine (protéine en morceaux). Ils contrôlent la synthèse des protéines dans les muscles, ce qui mène à la récupération musculaire.

NOUVEAU EN 2020 WCUP SPORT TABS ELECTROLYTE

AVANT PENDANT



Boisson sportive électrolytique légère et rafraîchissante au goût naturel. La boisson pour sportifs assure une hydratation suffisante et contient la vitamine C et le magnésium dont on a tant besoin.
SAVEURS DISPONIBLES : Citron et fruits rouges

BARRES ENERGETIQUES

SPORTS CAKE

AVANT



Le WCUP Sports Cake est une délicieuse collation pour augmenter votre niveau d'énergie. La combinaison d'avoine, de banane et d'arachides fait de cette collation un mélange idéal de sucres rapides et lents.

UTILISATION : Barre énergétique à consommer avant le sport.
SAVEURS DISPONIBLES : Banane et toffee

SPORT FRUIT

AVANT PENDANT



WCUP Sport Fruit est une barre énergétique aux goûts de fruits avec des sucres rapides, produits avec des ingrédients 100% naturels. Chaque barre est composée d'au moins 50 % de fruits et contient 20 g de glucides. Dans un rapport glucose-fructose optimal de 2/1. Avec le "Easy Open" cette source d'énergie est très facile à utiliser en vélo, en marchant, en patinant ...

SAVEURS DISPONIBLES : Citron, orange et fraise

SPORT NOUGAT

AVANT PENDANT



WCUP Sports Nougat est une barre énergétique qui, grâce à une combinaison de nougat, de miel, de fruits secs et de maltodextrine, fournit les sucres rapides nécessaires pour maximiser votre énergie. Chaque barre contient 25 g de glucides.

ENERGY BAR

AVANT PENDANT



WCUP Energy Bar consiste en une assimilation rapide des sucres. La combinaison de la banane et de la pomme, complétée avec des dattes et des figues séchées font que cette barre énergétique est pleine de saveur. Chaque barre contient 24 gr de glucides.

SAVEURS DISPONIBLES : Banane, noisette-chocolat et orange

SALTY BAR PEANUT

AVANT PENDANT



En plus des sucres rapidement absorbables, cette WCUP Salty Bar a également augmenté sa teneur en sel. La combinaison de glucides (31,6gr par barre) et de sel (0,54gr par barre) fournit un apport énergétique de longue durée et un équilibre optimal de l'humidité pendant l'exercice. A utiliser principalement par temps chaud.

CRISPY BAR CRANBERRY POMEGRANATE

PENDANT APRES



WCUP Crispy bar est une barre croustillante riche en protéines au goût sucré de la canneberge et de la grenade. Le mélange de protéines fait de cette barre un en-cas de récupération parfait et un en-cas sain.

UTILISATION : 1 barre après l'effort ou comme collation saine.

GELS ENERGETIQUES

NOUVEAU EN 2020 ENERGY GEL

PENDANT



Gel énergétique décaféiné qui fournit un approvisionnement d'énergie rapide. Palette à plusieurs niveaux de glucides simples, ratio de sucre approprié également pour la première partie de l'effort.
SAVEURS DISPONIBLES : Banane et cerise

RED XPLOSION

PENDANT



WCUP Red Explosion donne un coup de pouce supplémentaire vers la ligne d'arrivée. Ce gel compact contient 4 glucides différents et 30 mg de caféine qui donne à l'organisme ce dont il a besoin pour entamer le sprint final. Le pH neutre rend le gel facile à digérer.
UTILISATION : 2 portions maximum pendant l'exercice

ENERGY DRINK

PENDANT



WCUP Energy Drink est une boisson sans caféine et riche en glucides. C'est un gel énergétique qui fournit un approvisionnement rapide en énergie. Ce gel contient une palette à plusieurs niveaux de glucides. Le rapport de sucre extrêmement équilibré le rend parfait pour la première partie de l'effort. Le pH neutre fait que le gel est facilement digestible.

UTILISATION : 1 portion par heure d'effort. Idéal pour une utilisation prêt à l'emploi ou après dilution avec 250 ml d'eau.

SAVEURS DISPONIBLES : Original, banane et citron

ENERGY BOOSTER PEPPERMINT

PENDANT



WCUP Energy Booster est un gel énergétique riche en glucides décaféiné qui permet une augmentation rapide de l'énergie. Comme ce gel est composé à 90 % de sucres rapides, il est idéal à prendre pendant la dernière partie de l'effort.

UTILISATION : 2 portions maximum par heure d'effort.

SUPPLEMENTS

BETA ALANINE

AVANT



WCUP Beta Alanine est un complément alimentaire à base de l'acide aminé Bêta-Alanine. La bêta-alanine peut augmenter la concentration de carnosine dans les muscles et protège ainsi les muscles contre l'acidification.

UTILISATION : 2 gélules le matin et 2 gélules le soir avec 50ml d'eau.

CREATINE COMPLEX

AVANT



Supplément qui stimule l'accumulation de masse et de force musculaire.

SAVEURS DISPONIBLES : Citron

BRANCHED CHAIN AMINO ACIDS

AVANT APRES



Les BCAAs sont des acides aminés essentiels qui ne sont pas produits par l'organisme et doivent donc être fournis par l'alimentation. Ce complément favorise la synthèse des protéines musculaires et réduit la fatigue.

UTILISATION : 1 portion avant l'exercice : aide à prévenir la dégradation des protéines musculaires - 1 portion après l'exercice : aide à la récupération des muscles et au développement de la masse maigre.

HMB

AVANT APRES



WCUP HMB est un complément alimentaire à base de bêta-méthylbutyrate (HMB), un métabolite de l'acide aminé leucine et vitamine C. Il augmente la masse musculaire maigre et la force.

UTILISATION : 2 gélules avant et 2 gélules après l'exercice, en même temps qu'un repas riche en glucides.

FERRO MAX



WCUP Ferro Max est un complément alimentaire pour les athlètes qui ont besoin de fer supplémentaire. Le fer est un élément de construction important dans notre corps qui contribue à un apport régulier d'oxygène aux poumons.

UTILISATION : 1 capsule par jour, à prendre sobre avec 50 ml d'eau.

VITAMINE C



WCUP Vitamine C est un complément alimentaire avec un dosage élevé de vitamine C.

UTILISATION : 1 comprimé par jour, à prendre le matin avec de l'eau.

