

PERFORMANCES COGNITIVES ET MENTALES

EFFICACITÉ DE LA CAFÉINE, DE LA PHOSPHATIDYLSÉRINE, DES CATÉCHINES DU THÉ VERT ET DE LA L-THÉANINE DANS LES SPORTS DE HAUT NIVEAU ET LA VIE QUOTIDIENNE

SPONSER propose deux produits ciblant des performances cognitives améliorées et une concentration améliorée : [MENTAL FOCUS](#) avec phosphatidylsérine, L-théanine et catéchines et [ACTIVATOR](#) avec caféine à forte dose. Comment fonctionnent les substances individuelles ?

CAFÉINE

L'effet de la caféine a fait l'objet de nombreuses recherches. La science a montré dans de nombreuses études les effets bénéfiques de la caféine si elle est consommée à une dose suffisante :

- meilleures performances cognitives et mentales
- augmentation de la capacité de concentration
- amélioration de l'attention et de la vigilance
- augmentation des performances aérobies à court terme

PHOSPHATIDYLSÉRINE

Une autre substance moins connue qui contribue également à l'amélioration des performances mentales est la phosphatidylsérine (PS). Il s'agit d'une fraction phospholipidique spécifique de la lécithine. La substance se trouve naturellement dans le jaune d'œuf, les entrailles, le cerveau, mais aussi dans la viande, le lait et le beurre d'arachide. Industriellement, la lécithine et ses différentes fractions sont principalement extraites du soja. L'avantage ici est que, contrairement à la caféine, la phosphatidylsérine n'a pas d'effets secondaires indésirables tels qu'une nervosité potentiellement accrue et des effets adrénaline prolongés.

CATÉCHINES ET L-THÉANINES

Les catéchines (polyphénols) et l'acide aminé L-théanine ont également un effet positif sur les performances cognitives. Les deux substances sont des composants naturels typiques du thé vert. La L-théanine augmente l'activité des ondes cérébrales associées à la relaxation et réduit celles qui influencent la perception du stress et la nervosité. Cela peut être la raison pour laquelle les personnes qui réagissent nerveusement au café ne ressentent pas de tels effets avec du thé vert de la même teneur en caféine. Les effets positifs du thé vert et de ses ingrédients comprennent :

- pas de nervosité accrue
- amélioration de la concentration et du focus
- précision et capacité d'apprentissage accrues
- moins de stress et de fatigue
- augmentation de la mémoire et de la capacité de réaction
- meilleure qualité de sommeil

QUELS ATHLÈTES PEUVENT EN BÉNÉFICIER ?

Les substances qui favorisent les performances mentales et cognitives sont particulièrement utiles pour les athlètes dont les compétences spécifiques au sport sont basées sur des séquences de mouvement complexes et sur une interaction exceptionnelle entre le système nerveux central et les muscles, c'est-à-dire nécessitent des compétences de concentration et de coordination élevées. Souvent, la force mentale et la capacité de concentration cognitive donnent à un athlète le petit avantage décisif en ce qui concerne les meilleurs résultats dans le sport d'élite.

Spécialement pour les sports suivants :

- le golf
- le tir
- tennis et autres sports de balle
- sports automobiles
- arts martiaux
- gymnastique
- plongée aquatique
- curling et bowling

De plus, les caractéristiques de performance cognitive telles que l'attention, la concentration, l'apprentissage et la mémoire sont des facteurs importants dans un monde de performance et de compétition. Par conséquent, les personnes au travail, dans l'enseignement et à l'école bénéficient également de l'efficacité des substances mentionnées plus haut.

© Sponser Sport Food AG