



What's the Buzz with Energy Drinks?

Energy drinks promise to “pep you up”. Sadly, the wake-up buzz from energy drinks is short lived and may be followed by a prolonged period of crash and burn.

This month's Sport Nutrition Tip of the Month “**What's the Buzz with Energy Drinks?**” differentiates between energy drinks and sport drinks, lists the ingredients in energy drinks and whether they actually improve performance.

To read this article and access our sport nutrition resource site for other nutrition tip sheets in the areas of vitamins and minerals, long distance travel, fluids, gaining weight, losing weight, and dietary supplements, please visit our site at: <http://www.coach.ca/eng/nutrition/index.cfm>.

Que dit la rumeur sur les boissons énergisantes?

Les boissons énergisantes vous promettent de vous donner du « pep ». Malheureusement, le regain d'énergie que procurent les boissons énergisantes est de courte durée et peut être suivi d'une longue période de fatigue.

Le conseil vedette ce mois-ci «**Que dit la rumeur sur les boissons énergisantes?**» différencie les boissons énergisantes des boissons pour sportifs, liste les ingrédients contenus dans les boissons énergisantes et aborde la question de leur efficacité à améliorer la performance.

Pour lire cet article et accéder à notre section Ressources sur la nutrition sportive et pour consulter les fiches de renseignements nutritionnels sur les vitamines et minéraux, l'alimentation pendant les longs voyages, les liquides, le gain de poids, la perte de poids et les compléments alimentaires, veuillez visiter notre site Web à l'adresse :

<http://www.coach.ca/fra/nutrition/index.cfm>

There's more to coaching!

L'entraînement, c'est plus qu'on l'pense!



Coaching Association of Canada
141 Laurier Avenue West, Suite 300
Ottawa, Ontario K1P 5J3
Telephone: 613-235-5000
Fax: 613-235-9500
coach@coach.ca

Association canadienne des entraîneurs
141, avenue Laurier ouest, bureau 300
Ottawa (Ontario) K1P 5J3
Tél. : 613-235-5000
Télééc. : 613-235-9500
coach@coach.ca

Par [DODGE INK INC](#)