

Sportvoeding.

Sportvoeding programma's op maat zijn geen uitzondering meer in de topsport. Herbalife24 sportvoeding voor topsporters is nu ook beschikbaar voor de recreant, die serieus met sport en zijn prestaties bezig is. Sportvoeding speelt een zeer belangrijke rol bij de energievoorziening, stofwisseling, vochtbalans en het leveren van prestaties.

De nieuwe Herbalife sportvoeding lijn is gebaseerd op de laatste wetenschappelijke inzichten. De sportvoeding lijn bestaat uit 7 hoogwaardige producten waarmee sporters de voeding aan kunnen passen aan trainingseisen en dagelijkse behoefte.

Wenst u meer informatie met betrekking tot sport en voeding, een maatwerk advies of een bestelling plaatsen? Dan kunt u terecht op www.top-coach.eu of www.topsportvoeding24.nl

TOP COACH

N E D E R L A N D

PERFORMANCE COACHING & SPORTVOEDING

Charles Loijens

Performance Coach Topsport / www.top-coach.eu

Met dank aan Guido Vroemen, sportarts o.a. Nationale Triatlon Team en Leontien.nl



VOEDING EN SPORT



De rol van voeding

- “ Algeheel welbevinden / Fitheid
- “ Energie voorziening
- “ Rol bij stofwisseling
- “ Vochtbalans
- “ Leveren van prestaties
- “ Voorkomen van (over) vermoeidheid
- “ Lichaamssamenstelling
- “ Maag / darm klachten

Energie voorziening

- ⦿ Koolhydraten
- ⦿ Vetten
- ⦿ Eiwitten



Rol in de energievoorziening



- Koolhydraten
- Snelle brandstof
- Hoge energie output
- Kan zonder zuurstof
- Beperkte voorraad

- Vetten
- Van belang bij aërobe energie levering
- Langdurig maar lage arbeidsintensiteit

- Eiwitten
- Spelen geen grote rol bij energielevering, pas bij katabole processen

Koolhydraten

● In het lichaam aanwezig als:

- Leverglycogeen
- Spierglycogeen
- Serum glucose

- Normaal in het lichaam 300 . 400 gram aanwezig
- Bij sporters wel 600 . 800 gram mogelijk !

Vetten



● In het lichaam aanwezig als:

- Subcutaan vet
- Visceraal vet
- Serum vetten

- Het lichaam heeft een onbegrensde opslagcapaciteit
- Bij sporters zo weinig mogelijk in het lichaam aanwezig om zo min mogelijk ballast te hebben
- Gemiddelde man 20 a 25 %
- Topsporter (man) 5 a 8 % (afhankelijk van soort topsport !)



Eiwitten

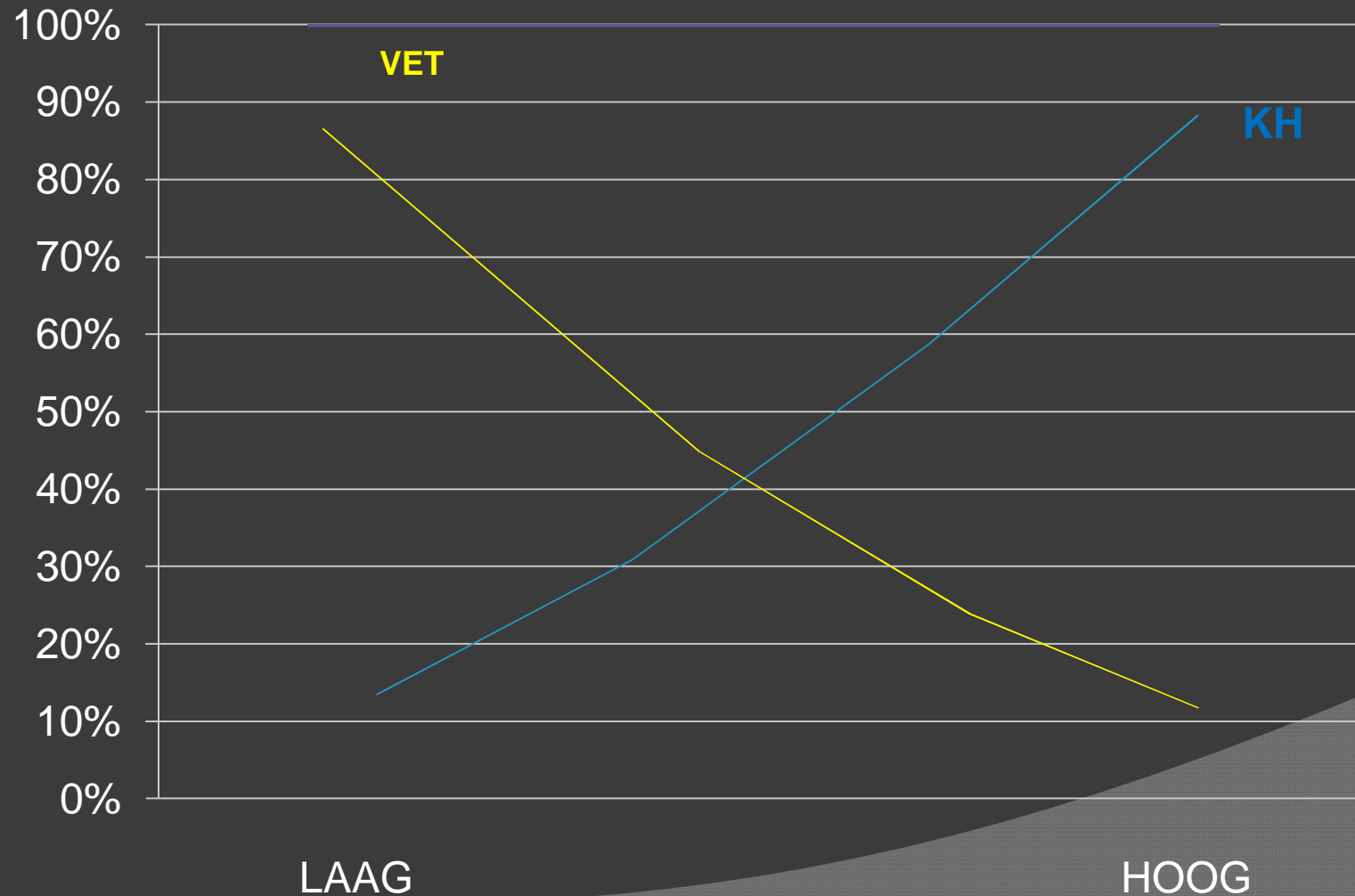
- In het lichaam aanwezig als:
 - Vele organen, onder andere spieren
 - Serum (bloed)
 - Het lichaam heeft een onbegrensde opslagcapaciteit



Voeding van een sporter

- Optimale energie inname van een sporter
- Koolhydraten voor 60-70 en%
- Vetten voor 15-25 en%
- Eiwitten 1,2 . 2,0 gram per Kg lichaamsgewicht

Intensiteit van de inspanning



Uitputting spierglycogeen

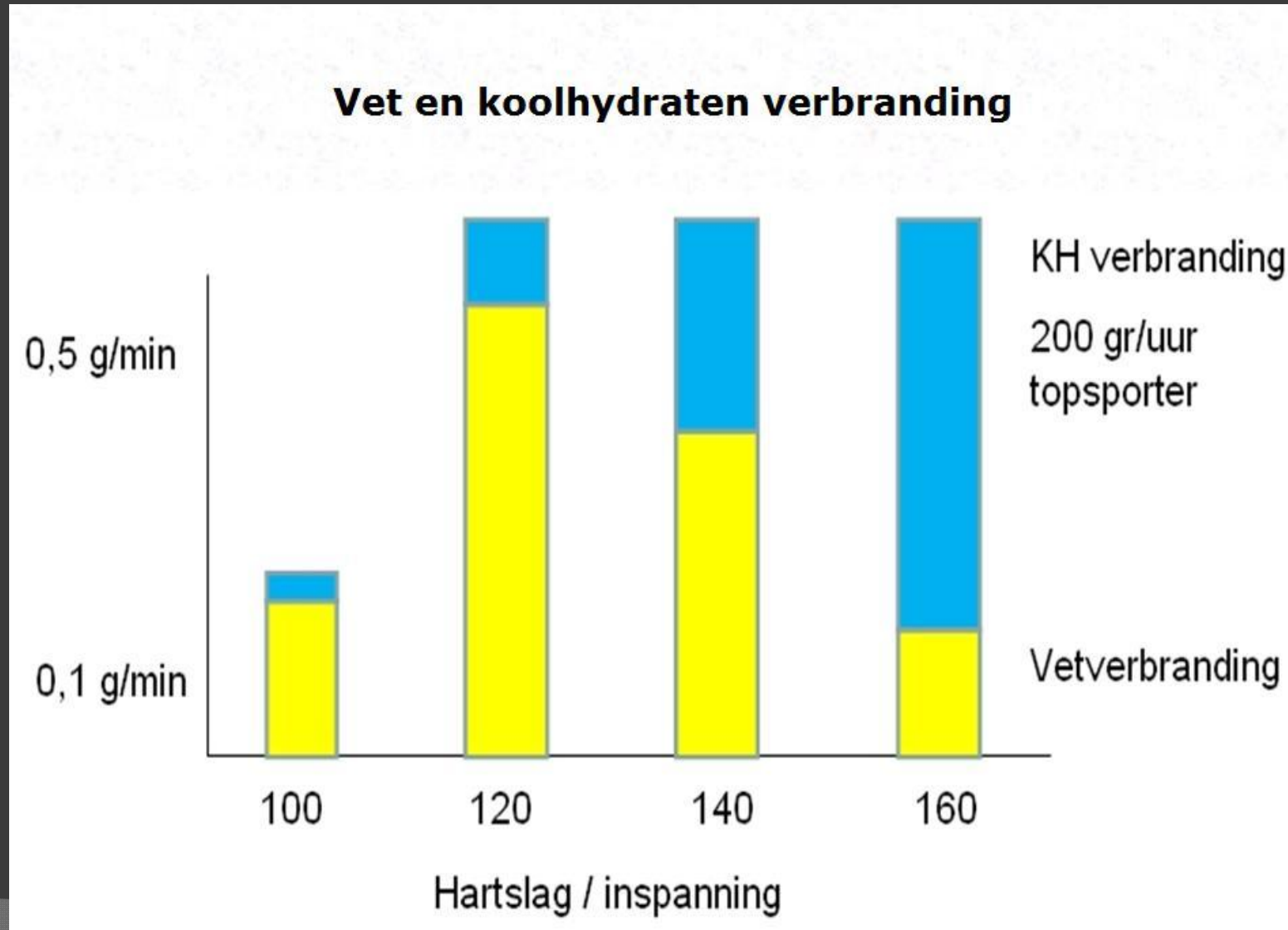
INTENSITEIT	DUUR
< 60%	180 . 240 min
60 . 80%	90 . 180 min
80 . 95%	45 . 90 min
>95%	30 . 45 min

Bij een gemiddelde intensiteit kun je dus circa anderhalf uur vooruit met de eigen voorraad. Daarna moeten o.a. koolhydraten uit voeding aangevuld worden.

Gebruik KH tijdens inspanning

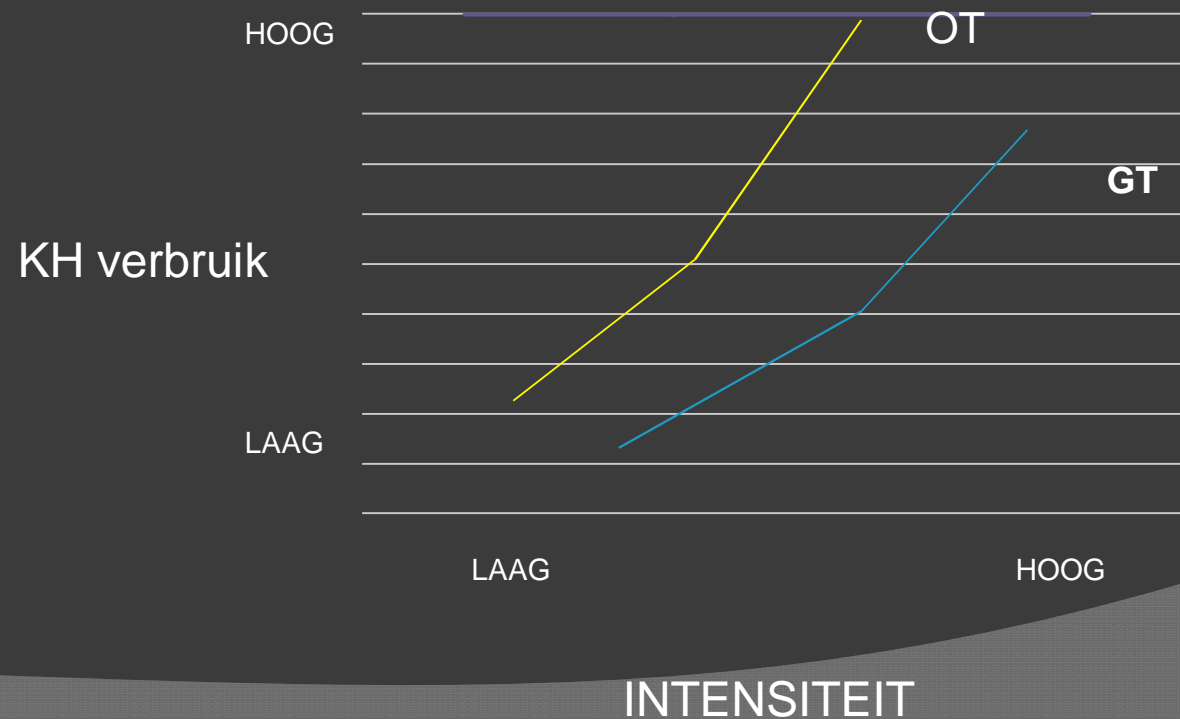
Duur activiteit	Benodigde KH voor optimale prestatie	Aanbevolen hoeveelheid	Koolhydraat type
< 45 min	Geen KH nodig	nvt	nvt
45 . 70 min	Heel kleine hoeveelheden	mondspoeling	Meeste soorten KH
1 tot 2 uur	Kleine hoeveelheden	Tot 30 gr per uur	Meeste soorten KH
2 tot 3 uur	Matige hoeveelheden	Tot 60 gr per uur	Koolhydraten snel verbrand worden
> 3 uur	Grote hoeveelheden	Tot 90 gr per uur	Alleen combinaties van glucose fructose en maltodextrines fructose (2:1)

Verbruik vs inspanning



Training

- Training zorgt ervoor dat spieren beter wordt in het gebruiken van vetten en sparen van glycogeen (KH)



Vochtverlies

- De hoeveelheid vochtverlies tijdens sporten is afhankelijk van:
 - Omgevingstemperatuur
 - Luchtvochtigheid
 - Duur van de inspanning
 - Getraindheid
 - Kleding
 - Vochtiname tijdens sportbeoefening

Vochtverlies

Vocht en water

- Water zorgt voor zuurstof transport
- Water zorgt voor opname van koolhydraten
- Water houdt de lichaam's temperatuur op peil



Vochtverlies in een tourtocht is $\frac{1}{4}$ liter tot $1 \frac{1}{2}$ liter per uur

1% vochtverlies = \pm 10% prestatie verlies.

Hoe houden we onze vochtgehalte op peil?

Drink elke 15 minuten, niet sneller.

Drink elke 15 minuten $\frac{1}{4}$ bidon.

Bij lange tochten meteen beginnen met energiedrank of energievoeding.

Vochtbalans

- Bij inspanningen van meer dan een uur dient vocht aangevuld te worden
- Prehydratie, voor het sporten inname van 250-500 ml vocht. Ca. 10 minuten voor aanvang
- Tijdens sporten elke 15 min 150-250 ml drinken
- Wielrennen: goed te doen / timing
- Voetballen: prehydreren en tijdens rust



Vitamines

- Vitamines zijn microvoedingsstoffen die het lichaam nodig heeft voor de stofwisseling
- Overdaad kan schaden, meer is dus niet altijd beter
- Geen prestatieverbetering
- Wel gezondheidsproblemen bij te weinig !



Keuzes

De keuze voor het gebruik van sportvoeding is afhankelijk van:

- ⦿ Smaak
- ⦿ Soort inspanning / sport
- ⦿ Vertrouwen
- ⦿ Niveau

Merken

- Born
- Maxim
- Isostar
- Wcup
- AA drink
- Herbalife24 sportvoeding
- Powerbar
- Enervit





TopSPORTERS

- Herbalife24 sportvoeding voor topsporters.
- Messi / FC Barcelona
- Nationale Triathlon Team
- AJAX / Vitesse
- Israeli Mountainbike Team
- Marco Polo continental Cycling Team
- Lisa Mittenbauer Elite MTB Switzerland

HERBALIFE®



TM

SPORTVOEDING VOOR TOPSPORTERS

WWW.TOPSPORTVOEDING24.NL

Hydrate

- Geavanceerde hydratatie met elektrolyten.
- Een hypotone drank zonder calorieën voor snel vochtherstel. Electrolyten zorgen voor een betere opname van vocht zodat u kunt blijven presteren. Hydrate bevat vitaminen B die de stofwisseling van koolhydraten ondersteunen.
- 100% ADH van antioxidant vitamine C
- Electrolyten natrium, calcium en magnesium voor snel herstel van de vochtbalans
- Weinig calorieën en suikervrij*
- Bron van vitamine B1 en B12



Prolong. Langdurig presteren

- ⦿ Tijdens langdurig en intensief sporten biedt prolong een koolhydraat mix van 2 bronnen voor langdurige energie. (snelle en langzame suikers)
- ⦿ Wei proteïne ondersteunt spiersynthese en herstel. De **dubbele koolhydraat bron** zorgt ervoor dat calorieën gebruikt worden voor langdurige prestaties.
- ⦿ Langduriger dan gels, beter verdragen door de maag



Rebuild Endurance

- Voor een snel en goed herstel na de training. De unieke mix van KH, wei en caseïne proteïne zorgen voor aanvulling van het spierglycogeen en heropbouw.
- Glutamine en L-carnitine ondersteunen spierstofwisseling en immuumsysteem.
- Herstellen en opbouwen van spieren.



Formula 1 Sport

- Formula 1 Sportshake is een maaltijd speciaal ontworpen voor de behoeften van sporters.
- Proteïnen, vitaminen en mineralen zorgen voor een stevige voedingsbasis voor uw prestaties.
- Hoogwaardige prestaties beginnen bij goede voeding.



Topsportvoeding, goed voor topsporters,.....en voor u

Meer informatie, begeleiding of bestellingen,
www.topsportvoeding24.nl

Referenties: o.a.

- “ Nederlandse Nationale Triatlon Team
- “ AJAX, Vitesse, FC Barcelona, Schalke04
- “ Marco Polo Cont. Cycling Team
- “ Israeli Mountainbike Team
- “ Lisa Mittenbauer elite MTB Zwitserland
- “ Erik Leeflang 5 voudig kampioen hordelopen