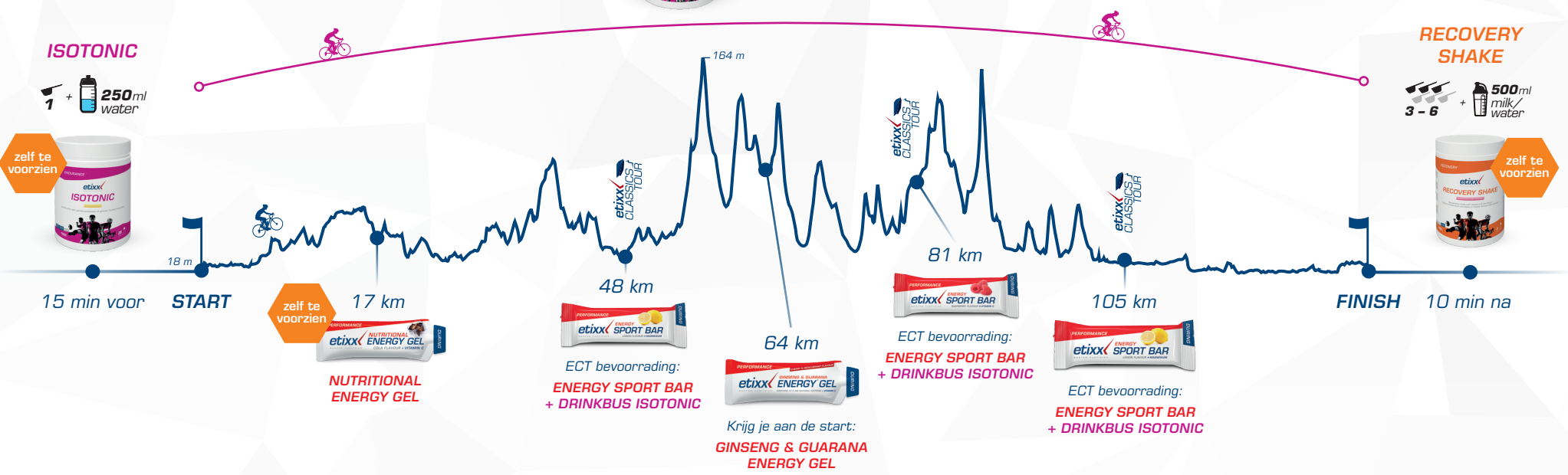


BEFORE

DURING

AFTER



PREHYDRATE & PREFUEL:

- Ontbijt:**
- Brood met confituur/honing.
 - Optioneel: Carbo-gy als (warme) vruchtenthee
- 15 min vooraf:** 250 ml Isotonic

HYDRATE & FUEL:

- Voldoende drinken tijdens de inspanning:**
125-150 ml om het kwartier
- Neem 60 g* koolhydraten per uur**
*kan worden opgedreven tot 70, 80 of 90 g/uur

REHYDRATE + REFUEL + RESTORE:

- 10 min na:** 500 ml recovery shake
- Rehydrateren (1,5 x je gewichtsverlies) om te compenseren voor de verloren elektrolyten en het verloren vocht (Isotonic/water)
- 2 - 3 uur achteraf:** kies voor een herstellende maaltijd (bv. vis of vlees met pasta/rijst en groenten)

ISOTONIC:

- Ideale isotone dorstlesser
- Voor optimale hydratatie¹ (elektrolyten & vocht) en brandstof (koolhydraten)
- pH-neutraal (wordt beter verdragen door de maag)

NUTRITIONAL ENERGY GEL:

- Met uniek multifase suikermengsel
- Snelle energieboost (na 10-tal minuten)
- Met langdurig effect

ENERGY SPORT BAR:

- Met koolhydraten voor een langdurig beschikbare energievoorraad
- Kan worden gebruikt als koolhydraatrijke snack
- Weinig vet en vezels en dus gemakkelijk verteerbaar

G&G ENERGY GEL:

- Met uniek multifase suikermengsel
- Snelle energieboost (na 10-tal minuten)
- Met langdurig effect
- Energy gel met natuurlijke cafeïne

RECOVERY SHAKE:

- Met zeer hoogwaardige eiwitten² voor een snel herstel
- Met 'snelle' suikers voor een optimale aanvulling van het glycogeen in de spieren
- Rijk aan vitamines

¹Koolhydraat -elektrolyt oplossingen verhogen de opname van water tijdens fysieke inspanning

²Eiwitten dragen bij tot het behoud en opbouw van spiermassa