

## BEFORE

## DURING

## AFTER



## PREHYDRATE &amp; PREFUEL:



## Ontbijt:

- brood met confituur/honing.
- Optioneel: Carbo-gy als (warme) vruchtenthee



15 min vooraf: 250 ml Isotonic

## HYDRATE &amp; 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 hydratatie<sup>1</sup> (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 eiwitten<sup>2</sup> voor een snel herstel
- Met 'snelle' suikers voor een optimale aanvulling van het glycogeen in de spieren
- Rijk aan vitamines

<sup>1</sup>Koolhydraat -elektrolyt oplossingen verhogen de opname van water tijdens fysieke inspanning

<sup>2</sup>Eiwitten dragen bij tot het behoud en opbouw van spiermassa