

Presentatie Sport & Voeding

TOP COACH

N E D E R L A N D

PERFORMANCE COACHING & SPORTVOEDING

Sportvoeding voor (Top) sporters, en voor u...

U heeft een veilig pdf geopend via onze website. Voor meer informatie over sportvoeding van Herbalife 24 Topsportvoeding en bestellen keert u terug naar onze website. www.top-coach.eu of rechtstreeks naar www.topsportvoeding24.nl

Sportvoeding van Herbalife24 is nu niet alleen beschikbaar voor Topsporters maar voor alle sporters die serieus met hun prestaties en gezondheid bezig zijn.

Het leveren van prestaties staat of valt met de juiste voeding. Sportvoeding speelt een belangrijke rol tijdens sport op het gebied van energie voorziening, stofwisseling, vochtbalans en het leveren van prestaties.

De nieuwste ontwikkeling op het gebied van sportvoeding is de Herbalife24 sportvoeding voor topsporters. Herbalife24 is een complete voedingslijn die aangepast kan worden aan de wensen van de sporter. Voeding om u te helpen trainen, presteren en herstellen.

Uiteraard ook geschikt voor de serieuze recreant die zijn doelstellingen wil verwezenlijken. Of dat een wedstrijd is, een wekelijkse toertocht of de Mont Ventoux, sportvoeding blijft een cruciale succesfactor. Stel uw eigen sportvoeding programma samen ! www.topsportvoeding24.nl en www.sportvoeding-herbalife24.nl

Inmiddels heeft Herbalife24 sportvoeding zich meer dan bewezen in de topsport. Messi / FC Barcelona, Ajax, Israeli mountainbike team, Marco Polo Continental Cycling team, Het Nationale Nederlandse Triatlon team en internationaal vele andere teams en topsporters hebben herbalife24 sportvoeding ontdekt. Stel online uw eigen sportvoeding programma samen. Klik www.topsportvoeding24.nl

Video's

Via onze website www.top-coach.eu kunt u diverse filmpjes bekijken.

Wat zeggen de groten der aarde over onze Sportvoeding, Herbalife24.

Messi, 's-werelds beste voetballer gebruikt herbalife24 sportvoeding ! See for yourself.

<http://www.youtube.com/watch?v=8reYSdl0r5c>

Nederlands beste zwem coach Jacco Verhaeren, kiest voor Herbalife 24 sportvoeding ! See for yourself.

<http://www.youtube.com/watch?v=WDMQsToTNf8>

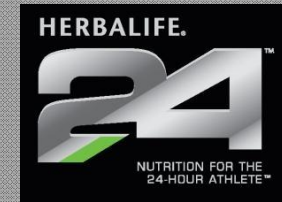
Leest u hieronder verder voor meer informatie met betrekking tot sportvoeding voor recreanten.

Topsporters die meer informatie wensen over sportvoeding nemen contact op via www.top-coach.eu . Alles over koolhydraten, vetten en eiwitten. Daarnaast meer informatie voor toerfietsers die zich richten op de langere tochten.

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

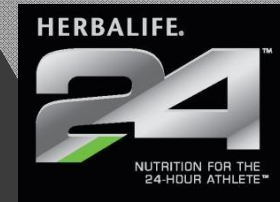


De rol van voeding

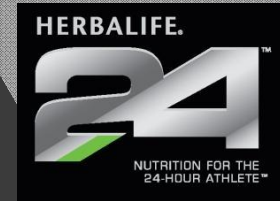
- “ Algeheel welbevinden / Fitheid
- “ Energie voorziening
- “ Rol bij stofwisseling
- “ Vochtbalans
- “ Leveren van prestaties
- “ Voorkomen van (over) vermoeidheid
- “ Lichaamssamenstelling
- “ Maag / darm klachten

Energie voorziening

- ⦿ Koolhydraten
- ⦿ Vetten
- ⦿ Eiwitten



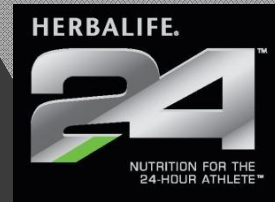
Rol in de energievoorziening



- 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



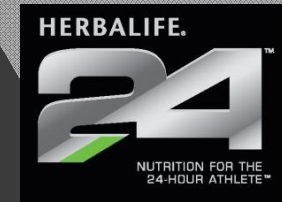
Koolhydraten

● 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 (onderhuids vet)
- ⦿ Visceraal vet (Buikvet / rond vitale organen)
- ⦿ Serum vetten

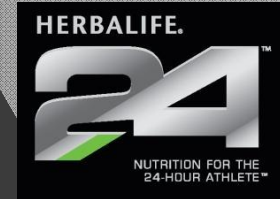
- ⦿ Het lichaam heeft een onbegrensde opslagcapaciteit
- ⦿ Bij sporters zo weinig mogelijk in het lichaam aanwezig om zo min m ballast te hebben
- ⦿ Gemiddelde man 12-25 % , afhankelijk van leeftijd
- ⦿ Gemiddelde vrouw 20-30% , afhankelijk van leeftijd
- ⦿ Topsporter (man) 5 a 8 % (afhankelijk van soort topsport !)



Eiwitten

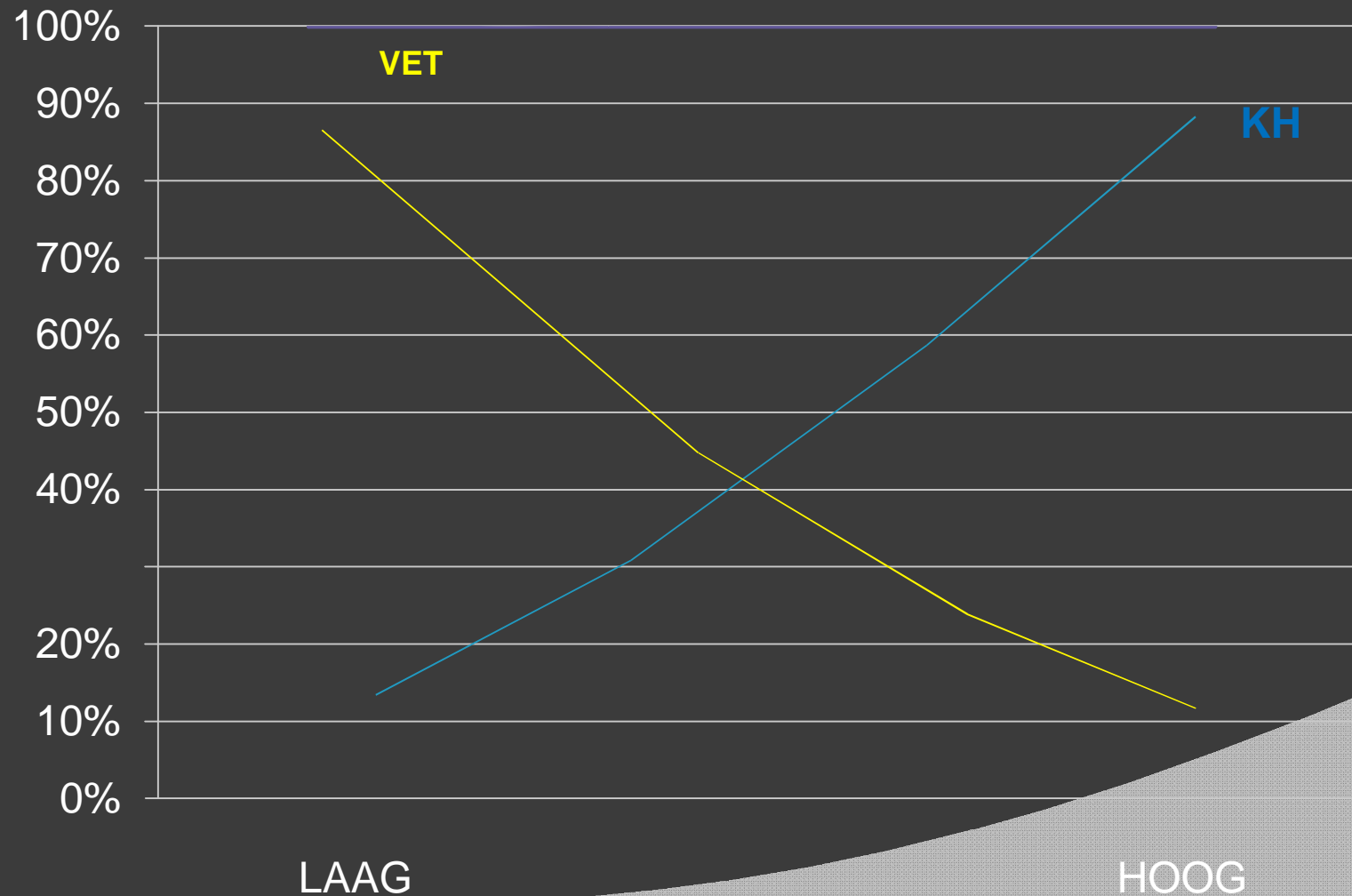
- In het lichaam aanwezig als:
 - Vele organen, onder andere spieren
 - Serum (bloed)
 - Het lichaam heeft een onbegrensde opslagcapaciteit

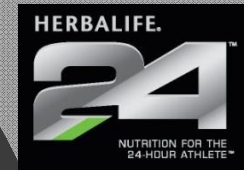
Voeding van een sporter



- 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

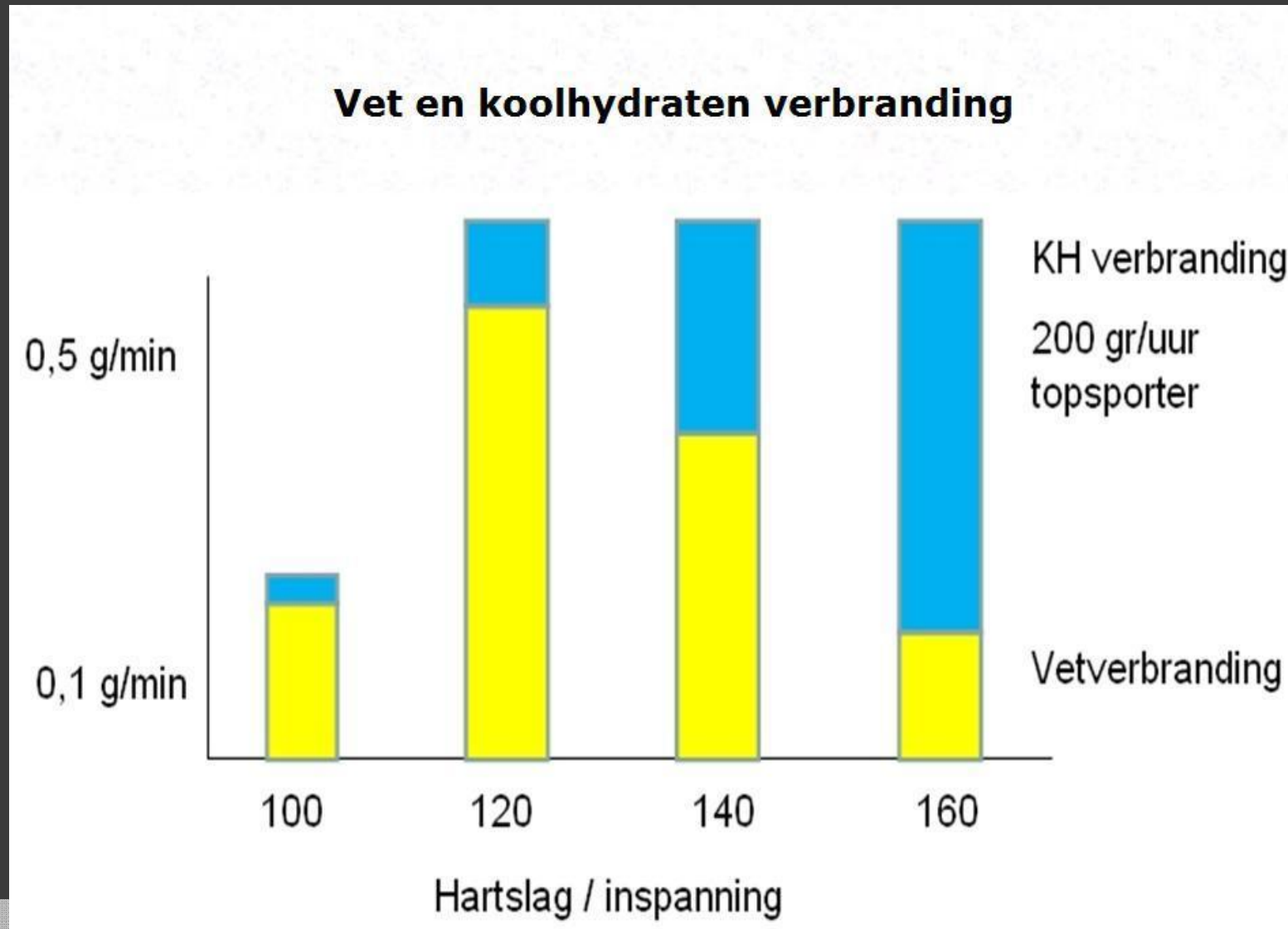
INTENSITEIT	DUUR
< 60%	180 . 240 min
60 . 80%	90 . 180 min
80 . 95%	45 . 90 min
>95%	30 . 45 min

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

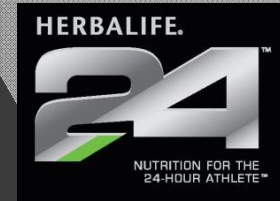


Training

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



Vochtverlies

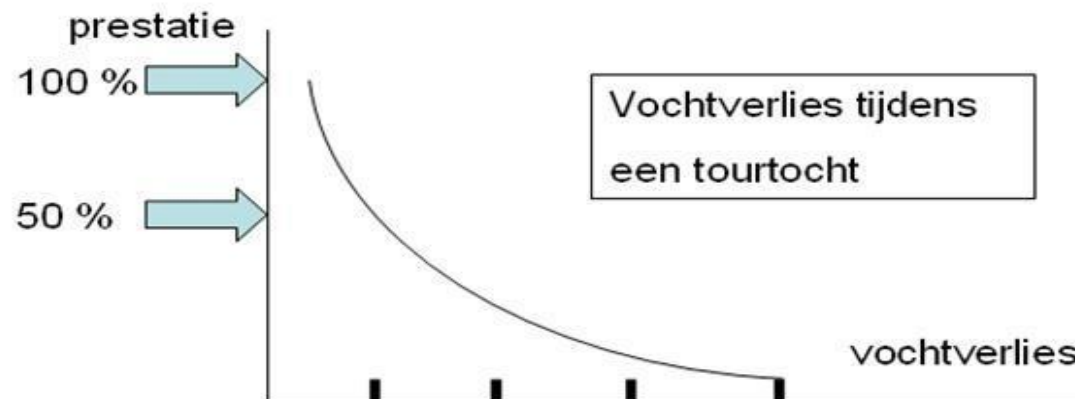


- De hoeveelheid vochtverlies tijdens sporten is afhankelijk van:
 - Omgevingstemperatuur
 - Luchtvochtigheid
 - Duur van de inspanning
 - Getraindheid
 - Kleding
 -

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?

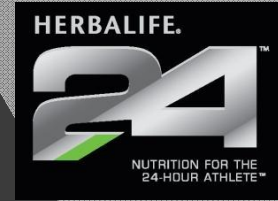
Drink elke 15 minuten, niet sneller.

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 120-200 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 !

Duurtochten

- ⦿ Het bloedsuikergehalte van een mens bepaalt hoe hij zich voelt.
- ⦿ Daling bloedsuikergehalte leidt tot vermoeid gevoel (soms verward met gebrek aan duurtraining)
- ⦿ Eet regelmatig en licht. Liever geen suikers en vet
- ⦿
- ⦿ Normale bloedsuikerwaarden zijn essentieel voor stofwisseling vetten(Duur)

Duurtochten, vervolg...

- circa 3 uur vooraf een koolhydraatrijke maaltijd nuttigen.
- ongeveer 200 tot 300 gram koolhydraten.
- bij voorkeur geen vezels in deze maaltijd.
- Koolhydraatrijk voedsel :

Pasta's (spaghetti, macaroni), rijst, pannenkoeken, witbrood, bananen, nuttella, kaas, honing, pindakaas etc.

Door wat vet bij de maaltijd te nemen wordt het lichaam gestimuleerd ook vet te verbranden.

Maaltijd voorbeelden

Maaltijd ± 230 gram koolhydraten.

- kom cereal met magere melk of soya melk
- 2 eetlepels honing
- 1 banaan
-
- 3 witte broodjes met jam/kaas/pindekaas/honing
- 1 glas sinaasappelsap
- Maaltijd ± 300 gram koolhydraten.

Maaltijd ca. 300 gram KH

- halve pizza
- 1 kop koffie of glas sinaasappelsap

Voorbeeld maaltijd vervolg

Maaltijd ± 250 gram koolhydraten.

- ⦿ kom cereal met magere melk of soya melk
- ⦿ 2 eetlepels suiker
- ⦿ 1 banaan
- ⦿ 3 pannenkoeken met jam
- ⦿ 1 glas sinaasappelsap

Maaltijd ± 275 gram koolhydraten.

- ⦿ vol bord pasta met ketchup
- ⦿ 1 glas magere yoghurt
- ⦿ 1 banaan
- ⦿ 1 kop koffie of glas sinaasappelsap

Maaltijd ± 275 gram koolhydraten.

- ⦿ 5 pannenkoeken met stroop
- ⦿ 1 appel
- ⦿ 1 banaan
- ⦿ 1 kop koffie of glas sinaasappelsap

Maaltijd ± 250 gram koolhydraten.

- ⦿ 6 witte broodjes met kaas, jam, honing enz.
- ⦿ 1 appel
- ⦿ 2 bananen
- ⦿ 1 kop koffie of glas sinaasappelsap

Na een zware tocht

Neem eten dat snel opgenomen wordt door het lichaam (snelle voeding).

- Herstel dranken van b.v. Performance en Herbalife24 Rebuild
- Witte broodjes (± 25 gr. KH) Met bakkersroom 40 gr. !
- Rijpe bananen (± 20 gr. KH)
- Pasta's
- Spekjes, winegums (8 stuks = ± 25 gr. KH)
- Eierkoeken (± 30 gr. KH)

- Chips
- Bier



Keuzes

De keuze voor het gebruik van (sport)voeding is afhankelijk van:

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

Algemeen

- ⦿ Experimenteer met voeding! Doe dit in training.
- ⦿ Beperk voedingssupplementen!
- ⦿ Een winnaar drinkt veel tijdens een tocht/wedstrijd!
- ⦿ Herstel na een zeer zware tocht of t is \pm 48 uur!
- ⦿ Voeding meteen na een zware tocht versnelt het herstel! (broodje met bakkersroom)

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 spiersy en herstel. De **dubbele koolhydraat bron** zorgt ervoor dat calorieën
- ⦿ 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 caseïne proteïne zorgen voor aanvang van het spierglycogeen en heropbouw.
- Glutamine en L-carnitine ondersteunen spierstofwisseling en immuumsysteem.



Formula 1 Sport

- Formula 1 Sportshake is een maaltijd speciaal ontworpen voor de behoefte van sporters.
- Proteïnen, vitaminen en mineralen zorgen voor een stevige voedingsbasis voor uw prestaties.
- goede voeding.
- Vetpercentage omlaag brengen



Top sportvoeding, goed voor topsporters,.....en voor u

Meer informatie www.top-coach.eu

Referenties: o.a.

- “ Nederlandse Nationale Triatlon Team
- “ AJAX, Vitesse, FC Barcelona, Schalke04
- “ Marco Polo Cont. Cycling Team
- “ Israeli Mountainbike Team
- “
- “ Erik Leeflang 5 voudig kampioen hordelopen
- “ Jacco Verhaeren, nederlands beste zwemcoach