Voeding

Natuurlijk zijn een goed trainingsschema en het juiste materiaal heel belangrijk. Maar al dit harde werk zal niet beloond worden als u niet oplet met wat u eet. Er zijn heel veel verleidingen als u thuis komt van het trainen. Welke dingen kan u best eten? En welke zeker niet? Hieronder leest u het antwoord op deze vragen.

* Eiwitshakes

Eiwitshakes kan u best in nemen in de ochtend en voor of na de training. De voornaamste taak van eiwitshakes, is het aanvullen van de proteïnes die u niet uit uw dagelijkse voeding kan halen. Belangrijk om te onthouden is dat deze shakes enkel dienen ter aanvulling en niet als dagelijkse basis.

TIP: begin eerst met een voedingsschema op te stellen, en integreer hier al veel eiwitrijke producten in. Voorbeelden van eiwitrijke producten zijn: kip, kalkoen, biefstuk, kwark, vis of tofoe. Zoals u ziet zijn er veel opties, wanneer u ondanks al deze opties niet de aangeraden hoeveelheid proteïnes binnenkrijgt kan u eiwitshakes gebruiken.

* Superfruit

1. Bananen: bananen zijn de ideale sportvoeding, aangezien de aanwezige “snelle” suikers die direct door het lichaam worden opgenomen. Ze zitten ook boordevol met magnesium en kalium en dit is goed voor uw hart- en bloedvaten en bij het voorkomen van een te hoge bloeddruk.
2. Aardbeien: aardbeien bevatten onder andere veel vitamine C, en dit is een voordeel voor uw immuunsysteem wat je weerbaarder maakt tegen ziekteverwekkers. Ook bevatten te veel antioxidanten en bieden ze bescherming tegen welvaartsziekten zoals overgewicht, diabetes en hart- en vaatziekten.
3. Blauwe bessen: Blauwe bessen zijn echte vitaminebommetjes, ze bevatten antioxidanten die ervoor zorgen dan het verouderingsproces van uw brein vertraagt wordt. Deze antioxidanten zorgen voor een betere wondgenezing, ze gaan ontstekingen tegen en beschermen tegen verschillende ziektes waaronder kanker.

* Supergroenten
  1. Boerenkool: boerenkool bevat heel veel vitaminen en mineralen, hierdoor zorgt het voor een goede weerstand, veel energie, het voorkomt bloedarmoede in is ook nog eens goed voor sterke botten.
  2. Broccoli: wanneer men broccoli eet worden er in het lichaam bepaalde enzymen aangemaakt die u beschermen tegen hartproblemen en maagzweren. Het is eveneens goed voor de vertraging van het verouderingsproces.
  3. Wortelen: een van de bekendste voordelen van wortelen is dat ze goed zijn voor de ogen. Dit komt omdat in wortelen vitamine A zit, en dit komt ten goede van het functioneren van de ogen. Daarnaast zijn ze ook goed voor een mooie huid. In wortelen zitten ook veel vitamine B5, dit is van belang voor de afbraak van vetten, koolhydraten en eiwitten en het speelt een belangrijke rol bij de energievoorziening. Daarbij zorgen ze ook voor een goed functioneren zenuwstelsel en de aanmaak van een aantal hormonen.
  4. Spinazie: spinazie bevat nitraten, deze nitraten voorzien je cellen van extra energie, hetgeen onder andere je sportprestaties weer ten goede komt.
  5. Spruitjes: Spruitjes hebben een reinigende werking op het lichaam en bevatten veel vezels (dit komt uw stoelgang ten goede). Ook beschermen ze uw lichaam tegen ziektes en veroudering.