



VOCHTBALANS



BELANG:

- Verbetert het concentratievermogen tijdens het spel
- Geeft energie en verbetert het sprint- en reactievermogen
- Reguleert de lichaamstemperatuur om af te koelen
- Voert afvalstoffen af om het lichaam schoon en gezond te houden
- Prestatie bevorderend!

VOOR TRAINING



500ML



250ML



TIJDENS TRAINING

PER 15-20 MIN



NEEM MINIMAAL
150ML, DIT WORDT
SNELLER OPGENOMEN!

NA TRAINING



X 1.5

VUL JE VOCHTVERLIES
1.5 KEER AAN

EET GEZOND OM ALLE
VERLOREN MINERALEN
AAN TE VULLEN



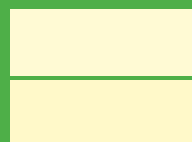
Een vochtverlies van > 2% eigen lichaamsgewicht heeft negatieve invloed op zowel de fysieke als cognitieve prestatie! Dit is 1.4 kilo bij iemand van 70 kg.

RICHTLIJNEN

- Controleer regelmatig je urinekleur!
- 1,5-2L + aanvullen verloren vocht
- Maximaal 0,7-1L per uur

- Water
- Groene thee
- Magere en halfvolle melk
- Koffie en zwarte thee (na 15.00 vermijden)

URINEKLEUR



PRIMA

klaar om te presteren!



MATIG

Drink 1 bidon water de komende 2 uur leeg



SLECHT

Drink 1 bidon water het komende uur leeg