

POWERBAR ALTERNATIVES

PowerBar heeft een groot en divers assortiment. Hierdoor hebben we voor elk moment of doel verschillende smaakvolle productopties en bieden we geschikte sportvoeding voor ieder type sporter.



Dit is geen volledig productoverzicht.
Kijk hiervoor op onze website: www.powerbar.nl.

SMART TIPS

1 VOOR Vul op de dag voor de wedstrijd je koolhydraat-reserves aan door koolhydraatrijke voeding te eten. Bijvoorbeeld pasta of pannenkoeken. Neem de laatste maaltijd 2-3 uur van te voren. Probeer hierbij niet te veel vezels te eten. Kies bijvoorbeeld voor witbrood in plaats van bruinbrood. Drink vervolgens 30 minuten voordat je start nog 500 ml isotone sportdrink zoals PowerBar Isoactive of IsoMax.

2 TUDENS Begin direct met het op peil houden van je vochtbalans door per uur 750 ml isotone sportdrink te drinken zoals PowerBar Isoactive of IsoMax. Duurt je inspanning langer dan een uur? Denk dan aan het aanvullen van je koolhydraten. In het voedingsadvies per uur zie je hoeveel koolhydraten je per uur op kan nemen en welke PowerBar producten je hiervoor kan gebruiken. Tijdens intensieve en langdurige inspanningen zijn producten waar cafeïne aan toe is gevoegd heel geschikt; het zorgt voor een energie boost en mentale alertheid.

3 NA Het is belangrijk om na het sporten koolhydraten, eiwitten, vitamines en mineralen aan te vullen. Tot 2 uur na de inspanning is de opname van voedingsstoffen het meest effectief. Het nemen van koolhydraten na een training zorgt ervoor dat je glycogeenvoorraad weer wordt aangevuld. Eiwitten zorgen daarnaast voor spieropbouw en herstel.



EAT SMART, TRAIN BETTER

MAAK JE EIGEN SPORTVOEDINGSPLAN

PowerBar heeft maar één doelstelling: de best mogelijke sportvoeding leveren zodat jij topprestaties kan leveren! Al meer dan 25 jaar werken we op basis van kennis uit de wetenschap en samen met (top)sporters aan de ontwikkeling van doelgerichte sportvoeding.

We geloven in **jouw passie en ambities** en willen de juiste energie leveren om **het onmogelijke mogelijk te maken**. Dit doen we met onze kwalitatief hoogwaardige producten, maar ook door je te helpen met een voedingsplan. Want als je meer uit je trainingen of wedstrijden wilt halen is een sportvoedingsplan een must!

PowerBar[®]

SPORTVOEDINGSADVIES PER UUR

1 VOOR 2 TIJDENS 3 NA SYSTEEM

Om je te helpen de juiste sportvoeding te kiezen, heeft PowerBar een Performance System ontwikkeld. Je vindt deze 1,2,3 aanduiding terug op iedere verpakking. Zo zie je in welke categorie het product valt en welk gebruiksmoment hierbij past.

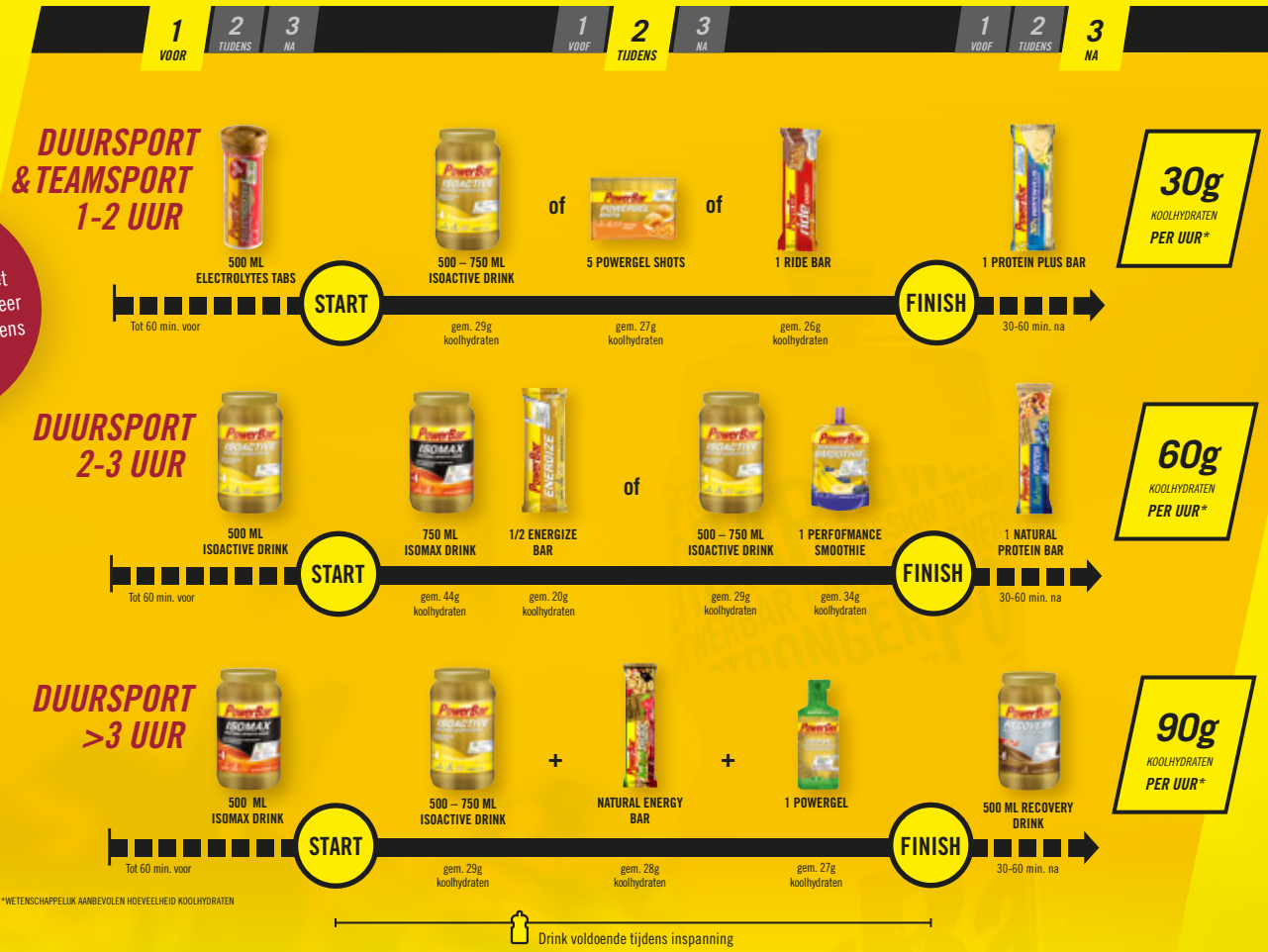
1 VOOR
PRODUCTEN VOOR EEN BETER
UITHOUDINGSVERMOGEN

PRODUCTEN VOOR
DAGELIJKSE ENERGIE

2 TIJDENS

3 NA
PRODUCTEN OM HERSTEL
TE OPTIMALISEREN

TIP:
Oefen altijd goed met sportvoeding en probeer nooit iets nieuws tijdens een wedstrijd.



Bij het maken van een sportvoedingsplan moet je rekening houden met veel factoren. Het **type** sport, de **duur** van de inspanning, maar ook je **persoonlijke voorkeur**. Hierboven geven we een aantal suggesties voor sportvoeding. Hierin geven we aan hoeveel koolhydraten per uur je voor bepaalde inspanningen kan innemen en welke producten hiervoor geschikt zijn. Zorg ervoor dat je de hoeveelheid energie die

je inneemt altijd gelijkmatig verdeeld. Voor ieder product uit bovenstaande schema's hebben we alternatieve producten. Die vind je op de volgende bladzijde. Zo kun je precies de producten uitkiezen die bij jou passen.

Wil je nog meer sportvoedingsadvies? Kijk op onze website: www.powerbar.nl.

