

# EIWITSHAKE EEN FABELTJE?



Met de zomer in aankomst kunnen we weer lekker buitensporten! Hardlopen, fietsen of een uurtje bootcamp in het bos. Na de training een leeg hoofd en een moe lijf. Vergeet dan niet dat naast een goed trainingsschema je voeding minstens zo belangrijk is.

## *Duursport (hardlopen, wielrennen)*

Goede voeding bij duursport helpt bij het presteren en zorgt voor een snel herstel. Tijdens het sporten verlies je veel energie, vocht en zouten. Als je je tank na het sporten weer aanvult, voorkom je voedingstekorten en verbeter je jouw sportprestaties.

## *Krachtsport (bootcamp, crossfit)*

Voor de spieropbouw en herstel na krachtsport is het belangrijk om voldoende eiwitten binnen te krijgen. Het is een fabel dat je daar een eiwitshake voor nodig hebt. Uitgebalanceerde, eiwitrijke maaltijden en tussendoortjes op de juiste tijdstippen zijn meestal al voldoende.

De juiste voeding is heel persoonlijk. Het hangt onder andere af van de sport die je beoefent, hoe vaak je traint, de intensiteit van de training en je huidige eetpatroon. De ABC (sport) diëtist kan je helpen bij het samenstellen van het juiste voedingschema.