

**Achieve your goals more efficiently
with the correct nutrition. Powerbar®
gives you the "Power to Push"!**

PowerBar®
POWER TO PUSH

Bij een ideale voorbereiding hoort ook een goed sportvoedingsplan.
Of je nu recreatief sport of in voorbereiding bent voor een hardloop-, fiets- of triatlonwedstrijd, de basisvraag voor een goede training en wedstrijd is simpel:

Wanneer en hoe moet ik sportvoeding gebruiken?



Het gebruik van sportvoeding wordt nu wel heel gemakkelijk met het **PowerBar PERFORMANCE SYSTEM**. Dit systeem is opgebouwd in drie stappen, die aan de hand van kleuren en nummers aangeven wanneer je welke sportvoeding het beste kunt gebruiken.

ENERGIZE



- Vul op de dag voor de wedstrijd de koolhydraatreserves aan door middel van een traditionele 'Pasta-Party' (pasta en saus met een laag vetgehalte).
- Neem de laatste maaltijd voor de wedstrijd of training minimaal 2-3 uur van tevoren. Koolhydraten in de vorm van licht brood, jam, muesli, bananen, **PowerBar Energize- of Natural Energy** repen zijn het meest geschikt. De **PowerBar** repen zijn goed verteerbaar en zorgen voor langdurige koolhydraatenergie.
- **Vergeet niet te drinken voordat je start!** Het beste is om een half uur vóór de start nog een halve liter **ISOACTIVE** te drinken.

De **ISOACTIVE** en alle **PowerBar Energize repen** bevatten **C2MAX**. **C2MAX** is een koolhydraatmixture die een speciale verhouding glucose en fructose bevat. Hierdoor kunnen de spieren tot 55% meer koolhydraten opnemen. Deze extra energie resulteert in een prestatieverbetering van gemiddeld 8%!*.

C2MAX



FUEL



- **Begin vlak na de start** direct met het op peil houden van je vochtbalans door per uur minimaal 750ml **ISOACTIVE** of **ISOMAX** te drinken. Voldoende drinken zorgt voor een snelle en betere energie-opname. De keuze voor **ISOACTIVE** en/of **ISOMAX** is afhankelijk van de intensiteit van de inspanning.
- **Na ongeveer 45 minuten** extra energie aanvullen met bijvoorbeeld **Power Gels**, **Energize Sport Shots**, **Energize- of Natural Energy repen**.
- **Het gebruik van repen** werkt het beste wanneer deze in kleine stukjes en in combinatie met voldoende water worden gebruikt.
- **Tijdens intensieve en langdurige inspanning** zijn producten, waaraan cafeïne en/of eiwithydrolysaat is toegevoegd, bijzonder geschikt. Dit geldt vooral voor het tweede deel van een training/wedstrijd. Cafeïne stimuleert de mentale alertheid en een betere concentratie. Eiwithydrolysaat vertraagt de vermoeidheid tijdens lange intensieve inspanning.

Oók aan de **ISOMAX**, **Power Gels** en de **Energize Sport Shots** is **C2MAX** toegevoegd. **ISOMAX** bevat naast **C2MAX** ook cafeïne en eiwithydrolysaat.

C2MAX



REBUILD



- **Na inspanning** is het (ook bij het gebruik van **ISOMAX**) belangrijk om het lichaam aan te vullen met koolhydraten, proteïnen, vitamines en mineralen. Hiermee wordt het lichaam weer voorzien van reserves, het herstelproces in gang gezet en het immuunsysteem versterkt.
- Recente studies hebben aangetoond dat **30-45 minuten na de inspanning** de opname van voedingsstoffen het meest effectief is. Met de **PowerBar ProteinPlus** reep of de **Recovery Drink** kan het herstel beginnen!
- Door ieder uur na de inspanning koolhydraten te gebruiken, zorg je ervoor dat de glycogeenreserves van de spieren optimaal worden aangevuld.

De **Recovery Drink** en de **ProteinPlus reep** met **30% trisource proteïnen** helpen de reserves in het lichaam weer aan te vullen na intensieve inspanning.



RUNNING

- Tijdens het hardlopen kan het lastig zijn vast voedsel te gebruiken. PowerBar biedt in dat geval verschillende alternatieven, zoals de eenvoudig opneembare **Power Gels**. Tip: test verschillende sportvoedingsproducten tijdens het trainen.
- Wacht niet op 'de man met de hamer'! Door op de juiste momenten koolhydraten te gebruiken kan dit voorkomen worden.
- Test tijdens het trainen de hoeveelheid vocht dat je lichaam verliest. Je kunt het vochtverlies bepalen door je lichaamsgewicht voor en na een training te wegen. Het gewichtverschil in kilogram is een goede schatting voor de hoeveelheid liter vocht dat je hebt verloren. Om te kunnen blijven presteren moet deze hoeveelheid tijdens inspanning worden aangevuld.
- De **Power Gels** kunnen op twee manieren worden gebruikt: direct uit de verpakking met 150-400ml water of reeds met water aangemaakt. Deze kun je meedragen in een speciaal daarvoor ontwikkelde **Gelbelt**.

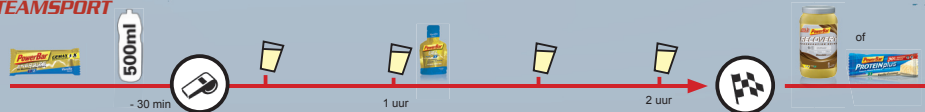
CYCLING

- De **Energize**- en **Natural Energy** repen zorgen tijdens lichte inspanning voor langdurige energie en zijn goed verteerbaar. Als alternatief kunnen ook de **ISOACTIVE**, **Power Gels** of de **Energize Sport Shots** worden gebruikt.
- Tijdens intensieve inspanning/belasting (bijvoorbeeld tijdens een klim) is het vaak gemakkelijker vloeibare koolhydraten te gebruiken. De **ISOMAX** of de **Power Gels** zorgen dan voor een extra boost.
- Het valt of staat met tactiek! Denk na over het eten en drinken voor een lange klim. Daarnaast is het tijdens afdalingen lastig de handen vrij te maken. Neem dit mee in de voedingsplanning voor een training/wedstrijd.
- De opname van energie in combinatie met cafeïne en/of eiwithydrolysaat heeft een positieve invloed op de prestatie. Cafeïne stimuleert de mentale alertheid en een betere concentratie. Eiwithydrolysaat vertraagt de vermoeidheid tijdens lange intensieve inspanning. Dit is ook veiliger, vooral in laatste fases van een training/wedstrijd.

TRIATHLONS

- Omdat eten of drinken tijdens het zwemmen van langere afstanden vrijwel onmogelijk is, wordt aangeraden om een **Power Gel** vlak voor de start en tijdens de wissel (na het zwemmen) te gebruiken.
- Probeer op de fiets zo snel mogelijk te starten met de toevoer van energie en zorg er daarnaast voor dat de vochtbalans intact blijft.
- Ga op zoek naar wat voor jou het beste werkt. Wat voelt goed en is gemakkelijk: vloeibare energie of in een vaste vorm?

TEAMSPORT



RUNNING



CYCLING



TRIATHLONS



Drink voldoende voor, tijdens en na het sporten: bijvoorbeeld ISOACTIVE en/of ISOMAX!
(afhankelijk van de intensiteit van de inspanning, zie voorzijde 'DURING')

VOLG ONS OP TWITTER: WWW.TWITTER.COM/POWERBARNL

