



VOORLICHTING – VOEDING & VOORBEREIDING

KENNEDYMARS 2017



WIE ZIJN WIJ

BEN MENGELERS

- **PERSONAL TRAINER**
- **BGN GEWICHTSCONSULENT – SPECIALISATIE SPORTVOEDING**
- **KNKF GEWICHTSHEFTRAINER**
- **PERFECT PERFORMANCE TRAINER**
- **DOCENT SUMMA SPORT**

MINDY THOOLEN

- **MASTER TRAINER CLUBJOY**
- **BGN GEWICHTSCONSULENT – SPECIALISATIE SPORTVOEDING**
- **PERSONAL TRAINER I.O.**
- **PERFECT PERFORMANCE TRAINER**
- **FULLTIME B2M**



PROGRAMMA

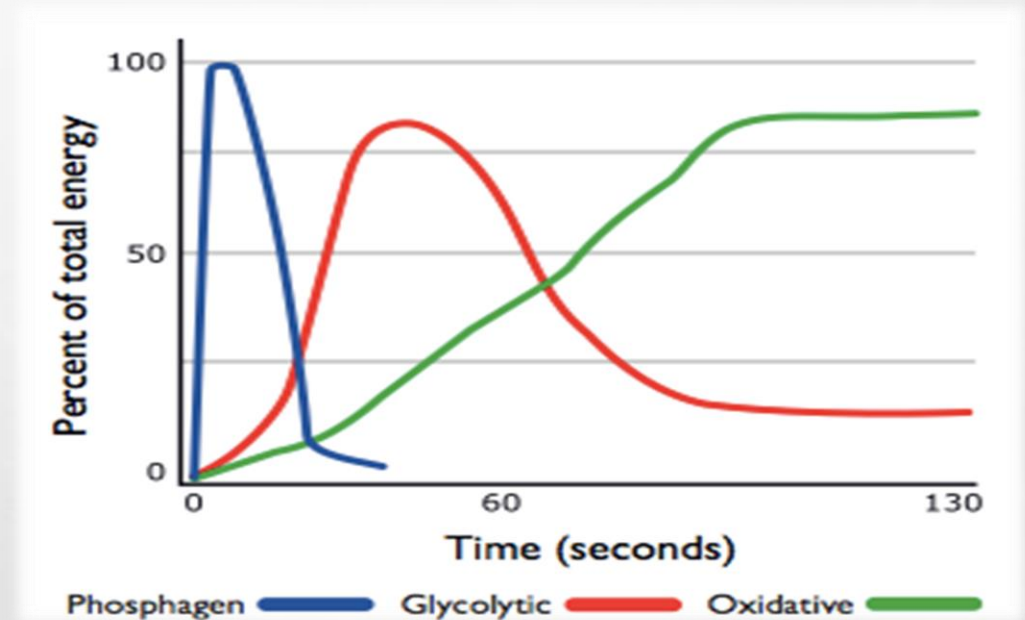
- **INSPANNING & ENERGIE**
- **VOEDINGSSTOFFEN**
- **TIMING – VOOR, TIJDENS EN NA DE KENNEDYMARS**
- **VOCHTBALANS**



ENERGIE & INSPANNING

- **ANAEROBE ENERGIELEVERANTIE**
 - **ANAEROOB A-LACTISCH**
 - **ANAEROOB LACTISCH**
- **AEROBE ENERGIELEVERANTIE**

**BIJ LANGDURIGE INSPANNING OP LAGE INTENSITEIT
GEBRUIK JE HET AEROBE ENERGIESYSTEEM. JE
VERBRANDT KOOLHYDRATEN EN VETTEN**



KOOLHYDRATEN

- **WELKE BRONNEN VAN KOOLHYDRATEN ZIJN ER?**
- **SIMPELE & COMPLEXE KOOLHYDRATEN**
- **GLYKEMISCHE INDEX: HOE SNEL OF LANGZAAM STIJGT JE BLOEDSUIKERSPIEGEL**
- **VEZELS**

KOOLHYDRATEN ZIJN DE BELANGRIJKSTE ENERGIEBRON TIJDENS INSPANNING. JE LICHAAM KAN HIERVAN EEN BEPEKTE HOEVEELHEID OPSLAAN IN DE VORM VAN GLYCOGEEN



EIWITTEN

- **BIOLOGISCHE WAARDE**
- **DIERLIJKE EN PLANTAARDIGE EIWITTEN**

**EIWITTEN HEBBEN ALS BELANGRIJKSTE FUNCTIE
DAT ZE EEN BOUWSTOF ZIJN VOOR JE SPIEREN MAAR
OOK ANDERE CELLEN EN WEEFSELS IN JE LICHAAM.**

**ALS JE EEN TEKORT HEBT AAN ENERGIE KUNNEN EIWITTEN
OOK GEBRUIKT WORDEN ALS ENERGIEBRON**



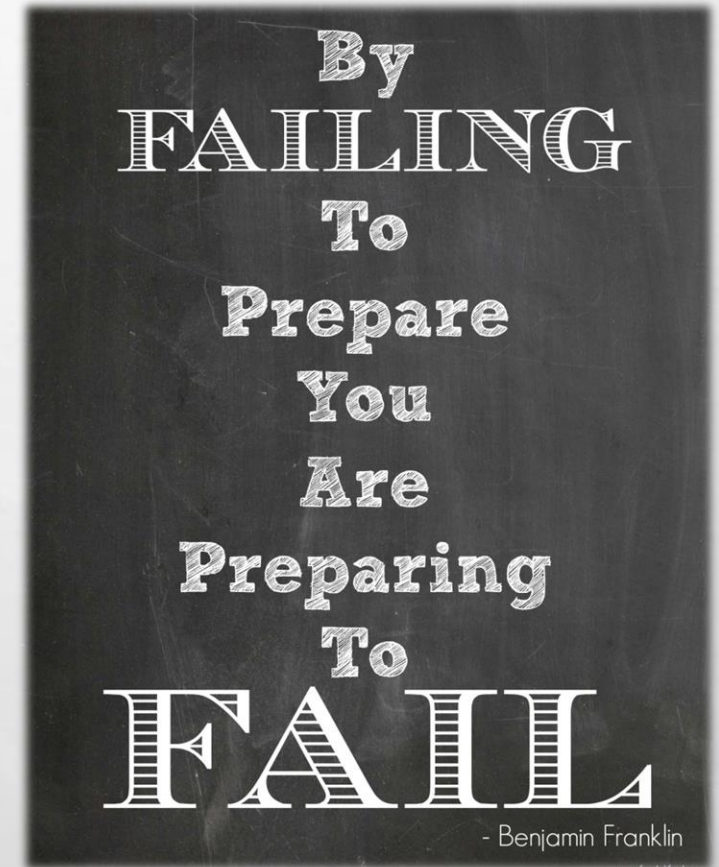
VETTEN

- **VOLDOENDE VET UIT DE VOEDING EN LICHAAMSVET ZIJN ESSENTIEEL VOOR PRESTATIES EN DE ALGEMENE GEZONDHEID.**
- **HET LICHAAM KAN VET GEBRUIKEN ALS ENERGIEBRON, MET NAME BIJ TRAINING OP LAGE EN MIDDELMATIGE INTENSITEIT.**
- **VETTEN ZIJN MOEILIJKER VERTEERBAAR VOOR JE LICHAAM EN VERBLIJVEN DAARDOOR LANGER IN JE MAAG.**
- **VERZADIGDE & ONVERZADIGDE VETTEN**
- **ESSENTIËLE VETZUREN**
 - **OMEGA 3**
 - **OMEGA 6**



TIMING - VOORBEREIDING OP DE KENNEDYMARS

- **EEN GOEDE VOORBEREIDING BEGINT DE DAGEN VOOR DE KENNEDYMARS**
- **KOOLHYDRAATRIJKE VOEDING - REGELMATIGE PORTIES VERDEELD OVER DE DAG (CARB LOADING)**
 - **GLYCOGEENVOORRAAD IN JE LICHAAM**
- **GEEN VOEDING DIE AFWIJKT VAN WAT JE NORMAAL EET I.V.M. MOGELIJKE REACTIES VAN JE LICHAAM.**
- **BELANG VAN EEN GEZOND & GEVARIEERD VOEDINGSPATROON VOOR PRESTATIES EN INSPANNING.**



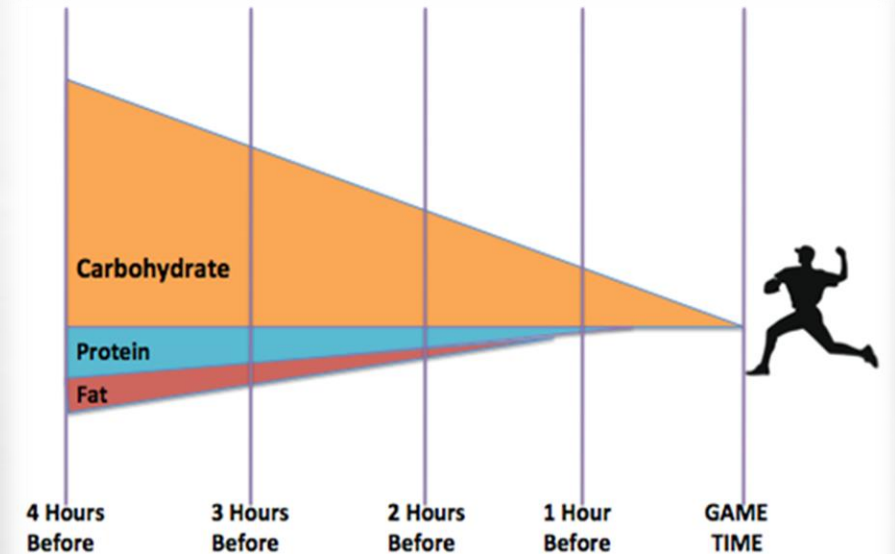
TIMING – WALK THE WALK

VLAK VOOR INSPANNING: LAGE BELASTING VAN JE SPIJSVERTERING – LICHAAM VOORZIEN VAN GOEDE VOEDINGSSTOFFEN

- **LAATSTE GROTE MAALTIJD 2 UUR VOOR DE START**
- **BINNEN DE 2 UUR VOOR DE START WEINIG VETTEN**
- **EVENTUEEL: VLAK VOOR DE START NOG EEN KLEINE KOOLHYDRAATRIJKE SNACK**

TIJDENS INSPANNING: ZO WEINIG MOGELIJK BELASTEN VAN JE SPIJSVERTERINGSSYSTEEM I.V.M. MAAG-DARMKLACHTEN

- **SNEL OPNEEMBARE VOEDINGSPRODUCTEN**
- **VERMIJDEN VAN MOEILIK VERTEERBARE MAALTIJDEN/PRODUCTEN, ZOALS VEZELS, VETTEN EN GROTE MAALTIJDEN.**



TIMING – WALK THE WALK

VOORBEELDEN VAN MAKKELIJK VERTEERBARE MAALTIJDEN:

- KRENTENBOLLETJE
- MUESLIREPEN
- WITBROOD MET BELEG
- RIJSTWAFELTJES
- DRINKYOGHURT
- BANAAN
- WATERMELOEN
- KRENTEN/ROZIJNEN
- BANAAN/HAVERMOUT
PANNENKOEKJES
- ZOUTE CRACKERS



TIMING – NA DE KENNEDYMARS

- **BIERTJE EN EEN PATATJE??!!OF TOCH NIET?**

- **BELANG VAN EIWITTEN EN KOOLHYDRATEN/SUIKER VOOR HERSTEL
VAN JE LICHAAM.**

- **KIES VOOR SUIKERRIJKE PRODUCTEN IN COMBINATIE MET EIWITTEN DIRECT NA BINNENKOMST**
- **NEEM IN IEDER GEVAL BINNEN 2 UUR EEN GOEDE & VOEDZAME MAALTIJD BESTAANDE UIT VOORNAMELIJK KOOLHYDRATEN EN EIWITTEN.**



HET BELANG VAN EEN GOEDE VOCHTBALANS

HET MENSELIJK LICHAAM BESTAAT VOOR MINIMAAL 60% UIT VOCHT

TRANSPIRATIE = WARMTEREGULATIE

TIJDENS INSPANNING VERLIES JE VOCHT, MAAR OOK MINERALEN

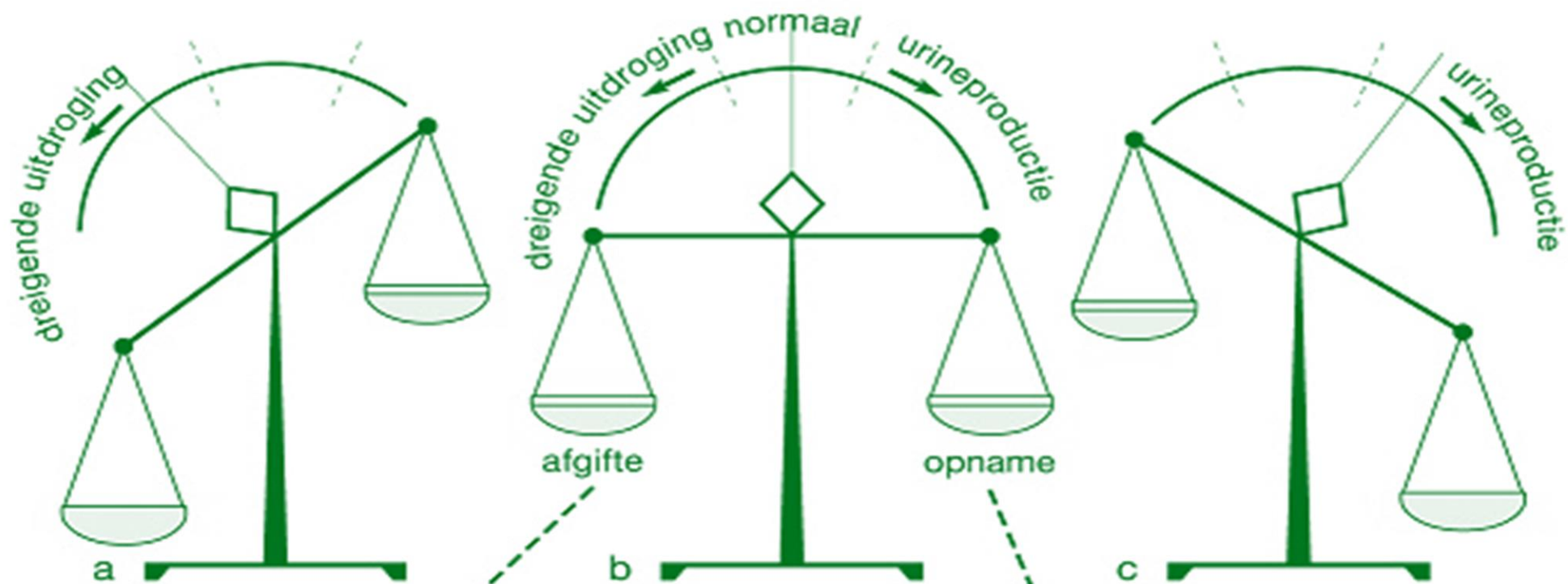
DE HOEVEELHEID VOCHTVERLIES VERSCHILT PER PERSOON EN VARIEERT MET DE OMGEVINGSTEMPERATUUR

Vochtverlies in % van kg	Lichamelijke symptomen
1%	Dorstgevoel / lagere capaciteit om de lichaamstemperatuur te reguleren / duurvermogen neemt af
2%	Dorst / vaag oncomfortabel gevoel / verlies van eetlust
3%	Droge mond, bloed wordt dikker, verminderde uitscheiding van urine
4%	20-30% prestatieverlies
5%	Concentratieverlies, hoofdpijn, slapeloosheid
6%	Ernstige moeilijkheden met reguleren van de temperatuur tijdens inspanning, tintelingen/gevoelloosheid van ledematen
7%	Verlies van bewustzijn.

HOE ZORG JE VOOR EEN GOEDE VOCHTBALANS?



- **DRINK VOLDOENDE IN DE DAGEN VOOR DE KENNEDYMARS (1,5-2 LITER PER DAG, BIJ EXTREME WARME 2-3 LITER)**
 - **INDICATIE VAN VOCHTTEKORT: URINE ALS APPELSAP/ICE TEA**
- **ZORG ERVOOR DAT JE ZELF ALTIJD DRINKEN MEENEEMT IN JE RUGZAK**
 - **ISOTONE SPORTDRANK**
 - **SUIKERRIJKE DRANKEN**
 - **BOUILLON**
- **NEEM HET DRINKEN ALTIJD AAN OP DE DRINKPOSTEN**
- **DRINK IN IEDER GEVAL OM HET HALF UUR ZO'N 100-250 ML.**
- **HYPONATREMIE: TE LAAG ZOUTGEHALTE IN HET BLOED DOOR EXCESSIEF VOCHTGEBRUIK**
 - **SYMPTOMEN: VERMOEIDHEID, DESORIËNTATIE, MISSELIJKHEID, ZWELLING**
 - **BIJ EXTREME HITTE: EXTRA ZOUT CONSUMEREN IN DE VORM VAN BOUILLON, ZOUTOPLOSSING, ZOUTE SNACKS**



vochtafgifte

verdamping (huid)	400 ml
transpiratie	100 ml
uitademing	400 ml
urine	1500 ml
feces	100 ml
totaal	2500 ml

vochtopname

dranken	1350 ml
vast voedsel	750 ml
oxidatiewater	400 ml
totaal	2500 ml

**BEDANKT VOOR JULLIE AANDACHT
EN HEEL VEEL SUCCES!**



MINDY: 06-21594721

BEN: 0630620253

INFO@B2M.NU | WWW.B2M.NU