

Hoe herstellen na het sporten?



Na het leveren van zware inspanningen is het belangrijk om **onmiddellijk te gaan nadenken over je spierherstel**. Doe je dit niet, kan dat er namelijk voor zorgen dat je de dag erna (en soms de dagen erna) spierpijn hebt. Staan er dan nog enkele trainingen op de planning, dan kan dat soms erg pijnlijk en inefficiënt worden.



Herstellen doe je zo

Spierherstel bekom je door te voldoen aan **2 vereisten: energie en bouwstenen**. Het lichaam heeft voldoende energie nodig om te kunnen herstellen. Het heeft dus nood aan **koolhydraten**. En het lichaam heeft voldoende bouwstenen nodig om dat herstel te kunnen voltooien, met andere woorden, voldoende **eiwitten**.

Een goede herstelmaaltijd bevat dus zeker voldoende van deze 2 macronutriënten. Probeer overbodige voedingsstoffen zoals vetten en vezels tijdens dat herstelmoment te beperken.

Carbomix

Soms is een hersteldrank gewoon een heel makkelijke manier om met je spierherstel aan de slag te gaan. Deze dranken **bevatten zowel koolhydraten als eiwitten** en gaan je lichaam dus snel van de eerste hulp voorzien.

Weet wel dat deze dranken, zoals bijvoorbeeld onze **Carbomix** recovery shake, je herstel opstarten, maar dat het verder opnemen van eiwitten en koolhydraten in de uren na je inspanning alleen maar verder zullen bijdragen aan een doorgedreven spierherstel. Probeer ook een avondmaal met koolhydraten en eiwitten te nuttigen.



Sierpijn, maar weinig koolhydraten verbruikt?

Niet elke training is een duurtraining waar je een hoop energie verbrandt. **Krachttrainingen zoals fitness sessies zijn kort en krachtig, én ze kunnen jou flink wat spierpijn opleveren.** Daarom hebben we ook **eiwitshakes die amper koolhydraten bevatten zoals 100% Whey Protein.** Deze focust vooral op snel spierherstel na de training.

Super Protein 95 is nog zo'n voorbeeld. Deze bevat **caseïne eiwitten** in de plaats van wei (whey)-eiwitten. Caseïne is een **traagwerkend eiwit.** Over een tijdspanne van 6 uur zal Super Protein 95 eiwitten aan je lichaam aanreiken en je spieren helpen te herstellen.

Deze kan, naast de gewone herstelshake die je meteen na de inspanning drinkt, **extra nachtelijk herstel bevorderen.**