

## ONTWIKKELD IN SAMENWERKING MET TOPSPORTPERSOONLIJKHEDEN & HUN MEDISCHE TEAMS



Al onze producten worden ontwikkeld in samenwerking met de medische teams van topsporters, en pas als de voordelen van onze producten zijn aangetoond, worden ze op de markt gebracht.

## VEILIGE PRODUCTEN, GEGARANDEERD DOPINGVRIJ



Onze producten zijn gemakkelijk verteerbaar, hebben geen onaangename bijwerkingen, en elke productlijn wordt onafhankelijk gecontroleerd zodat we kunnen garanderen dat onze producten geen verboden stoffen bevatten.

## EEN VOLLEDIG EN TOCH OMVANGRIJK GAMMA



Een gamma met de nodige producten om te gebruiken vóór, tijdens en na het sporten, en om je algemene gezondheid, prestaties en uithouding te ondersteunen of om je recuperatievermogen te ondersteunen of ontwikkelen.

## SPAARPROGRAMMA: ETIXX KLEDIJ & ANDERE ACCESSOIRES



De meeste verpakkingen van Etixx bevatten een unieke code. Via [www.etixxsports.com](http://www.etixxsports.com) kan je via de "Etixx club" een eigen profiel aanmaken & kan je de codes omzetten in spaarpunten. Spaar zo voor kwalitatieve kledij & handige accessoires.



**HEALTH**  
Behoud een goede gezondheid



**POWER**  
Ondersteun de spierfuncties en -ontwikkeling



**ENDURANCE**  
Meer uithoudingsvermogen



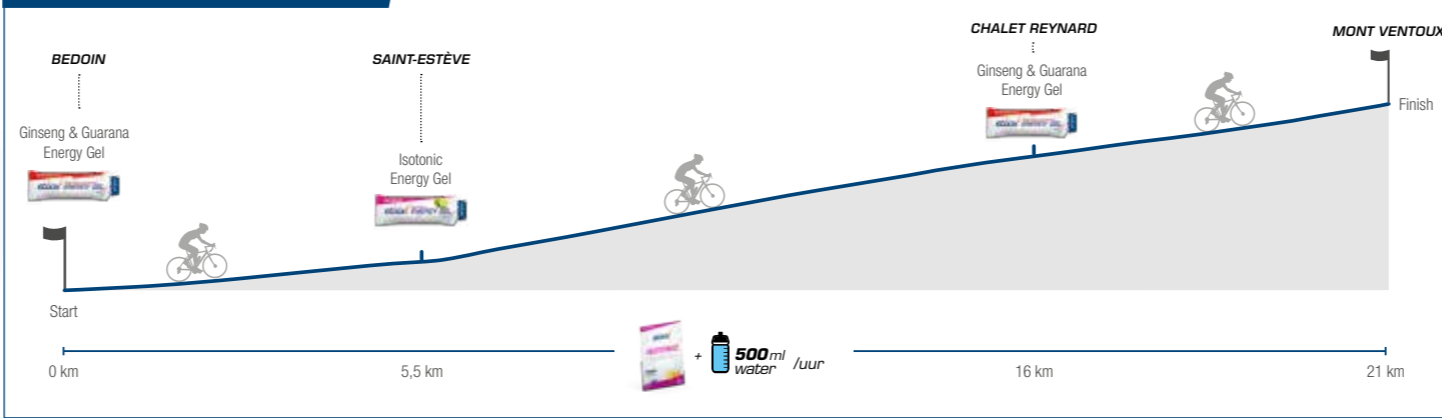
**PERFORMANCE**  
Betere prestaties



**RECOVERY**  
Sneller herstel, dus beter in vorm voor de volgende training

Meer info op [www.etixxsports.com](http://www.etixxsports.com)

## WEDSTRIJDVOORBEELD Sportvoedingsstrategie: 2 uur Mont Ventoux (met ongeveer 60 g koolhydraten per uur)



**ONZE TIP:** Probeer nooit iets nieuws op de dag van een wedstrijd! Experimenteer met wat je gebruikt, hoeveel en hoe vaak tijdens trainingen.

## FIETSEN KLIMMEN - GEAVANCEERD PROGRAMMA: voor wie wil presteren als een topsporter!

### CARBO-GY:

- **Carbo loading:** De koolhydraten worden de dag vóór de training/wedstrijd opgeslagen om de voorraad glycogeen in de spieren te maximaliseren
- **24 uur vóór de start:** Probeer om 10 g koolhydraten/kg lichaamsgewicht/dag binnen te krijgen.
- **Optimale brandstofvoorziening:** 66 g/500 ml
- De avond vóór of de ochtend van de wedstrijd: 70 g in 500 ml water



### GINSENG & GUARANA ENERGY GEL:

- Energiegel met natuurlijke cafeïne + vitamine C voor een extra energieboost\*
- 1 gel/uur inspanning



### ISOTONIC ENERGY GEL:

- Met elektrolyten, ideaal bij warm weer
- 1 gel/uur of als isotone drank: 1 gel in 350 ml water



\*Vitamine C draagt bij tot een normaal energieleverend metabolisme

### BETA ALANINE SLOW RELEASE:

- Wanneer je intensieve inspanningen langdurig aanhoudt
- Laadfase: **minstens 4 weken** 3,2 g/dag (2 x 2 tabletten)



### HMB:

- Met eiwitten die de spierafbraak verminderen<sup>2</sup> en de spieropbouw<sup>2</sup> na de training ondersteunen
- Minstens 2 weken 2 tabletten 's morgens, 2 tabletten 's avonds



### HIGH PROTEIN SHAKE:

- Met kwalitatieve eiwitten<sup>2</sup> voor optimale spiergroei
- >95% puur Wei Isolaat
- Zonder toevoeging van koolhydraten, vetten en zout
- Ideaal tijdens de voorbereidingsperiode of ter ondersteuning van gewichtscntrole



## FIETSEN - KLIMMEN



Zdeněk Štybar  
Etixx - Quick-step



Fueled by  
**etixx**

## (SPORT)VOEDINGSPROGRAMMA VOOR FIETSEN - KLIMMEN

Binnen het fietsen is klimmen de belangrijkste discipline. Fietsen is een duursport die veel uithoudingsvermogen en kracht vergt. Zorg dat je optimaal bent voorbereid wat training en voeding betreft voordat je bergpassen in de Alpen of de Pyreneeën gaat beklimmen, bijvoorbeeld tijdens La Marmotte, La Cannibale, Les 3 Ballons, ...

### 10 BASISPRINCIPES VOOR EEN 'DAGELIJKE' GEZONDE VOEDING:

1. Drink minstens 1,5 liter vloeistof: water, thee, koffie, soep ...
2. Eet voldoende graanproducten (liefst volkoren) & aardappelen: brood, rijst, cornflakes, pasta, quinoa ...
3. Eet 2-3 stukken fruit: vers, gedroogd, uit blik.
4. Eet minstens 300 g groenten: rauw, gekookt, soep. Afwisseling is belangrijk.
5. Eet maximaal 100 g vlees, vis, eieren of vervangers. Kies voor mager vlees en magere/vette vis.
6. Haal zuivelproducten in huis als bijkomende bron van eiwitten.
7. Beperk vetten.
8. Eet niet te veel zoetigheden, koekjes, gebak, chips ...
9. Beperk uw alcoholverbruik.
10. Ga voor 6 kleinere porties per dag: ontbijt, snack, lunch, snack, avondmaal en snack.



### EEN VOEDINGSPROGRAMMA OP BASIS VAN WAT JE NODIG HEBT:

#### ESSENTIEEL PROGRAMMA:

Omvat **basissportvoeding** voor elke atleet die op verantwoorde en gezonde wijze wil sporten

#### GEAVANCEERD PROGRAMMA:

Omvat **meer specifieke sportvoeding en sportsupplementen** voor elke atleet die optimaal wil presteren

### DAILY

#### MAGNESIUM 2000 AA



1 + 200 ml water

#### MULTIMAX



2 a day

4 weken op voorhand

4 weken op voorhand

#### SUPPORT:

Bij fysieke inspanning heb je meer vitamines en mineralen nodig, extra supplementen worden sterk aanbevolen.

#### LEGENDE:

##### MAGNESIUM 2000 AA:

- Draagt bij tot de **normale werking van de spieren** en **vermindering van vermoeidheid**
- Amino acid chelaatvorm voor **betere absorptie**
- Heerlijke sinaasappelsmaak

##### MULTIMAX:

- Hoge dosis **vitaminen, mineralen** en sporelementen
- Een **evenwichtige samenstelling** voor atleten
- Amino acid chelaatvorm voor **betere absorptie**

### BEFORE DURING AFTER

#### ENERGY SPORT BAR



1x energiereep

Tot 60 minuten op voorhand

#### PREHYDRATE & PREFUEL:

2-3 uur vooraf: 500 ml Isotonic  
15 min. vooraf: 250 ml Isotonic

3 uur vooraf: sportmaaltijd  
Bv. wit brood met honing, confituur of pasta met een vetarme saus

### BEFORE DURING AFTER

#### ISOTONIC



35 g + 500 ml water

Ongeveer 30 g koolhydraten

#### HYDRATE & FUEL:

Voldoende drinken tijdens de inspanning: 125-150 ml om het kwartier

Tot 60 g koolhydraten per uur  
\*kan worden opgedreven tot 70, 80 of 90 g/uur  
< 2 uur fietsen = tot 30 g koolhydraten per uur

#### ENERGY SPORT BAR:

- Met koolhydraten voor een **langdurig beschikbare energievoorraad**
- Kan worden gebruikt als koolhydraatrijke snack
- **Weinig vet en vezels** en dus gemakkelijk verteerbaar

#### ISOTONIC:

- Ideale **isotone dorstlesser**
- Voor optimale **hydratie\*** (elektrolyten & vocht) en **brandstof** (koolhydraten)
- **pH-neutraal** (wordt beter verdraagt door de maag)

\*Koolhydraat -elektrolyt oplossingen verhogen de opname van water tijdens fysieke inspanning

TOT 60 G KOOLHYDRATEN PER UUR

### BEFORE DURING AFTER

#### RECOVERY SHAKE



50 g + 500 ml milk/water

Direct na de inspanning

#### REHYDRATE + REFUEL + RESTORE:

Rehydrateren (1,5 x je gewichtsverlies) om te compenseren voor de verloren elektrolyten en het verloren vocht (Isotonic/water)

2 - 3 uur achteraf: kies voor een herstellende maaltijd (bv. vis of vlees met pasta/rijst en groenten)

#### RECOVERY SHAKE:

- Met **zeer hoogwaardige eiwitten**<sup>2</sup> voor een snel herstel
- Met **'snelle' suikers** voor een optimale aanvulling van het glycogeen in de spieren
- Rijk aan vitamines

<sup>2</sup>Eiwitten dragen bij tot het behoud en opbouw van spiermassa