

Tip van de week

Drinken tijdens het sporten

Als algemene richtlijn kan worden gegeven:

- Tot een duurinspanning van 1/2 - 1 uur is geen speciaal drankregime nodig. In veel gevallen volstaat water.
- Als de duurinspanning langer is, verdienen sportdranken de voorkeur.
- Drink zo'n 1/4-1/2 uur voor aanvang van de duurinspanning zo'n 250-500 ml.
- Drink ieder kwartier of om de 5 kilometer 150-200 ml.
- Zorg ervoor dat de drank die je drinkt koel is (zo'n 12-15°C).

