

⚡ ENERGIE

Ons lichaam heeft energie nodig om te presteren. Koolhydraten zijn de snelste vorm van energie omdat ze veel energie geven aan het lichaam en weinig vragen om te verteren. Er is echter niet genoeg 'opslagplaats' in het lichaam voor koolhydraten om energie te voorzien voor langer durende inspanningen. Om het ideale energiepeil stabiel te houden, kunnen koolhydraten voor en tijdens de activiteit ingenomen worden via drank, vaste voeding en/of gels.



🍷 AANBEVOLEN RICHTLIJNEN VOOR KOOLHYDRATEN

30 - 75 minuten	1,5 - 2,5 uur	+ 2,5 uur
Lage-intensiteit: bv. 5-10km race koolhydraten niet nodig	Hoge-intensiteit: bv. voetbal / ... 30-60 gr./uur aanvullen met een isotone drank	Hoge intensiteit: bv. marathon / ... 50-80 gr./uur Een combinatie van vast voedsel en isotone drank

🔥 VERBETER UW HYDRATATIE

Een goede hydratatie is van groot belang bij de dagelijkse activiteiten en van cruciaal belang tijdens fysieke inspanningen. Vochtverlies bij het sporten moet steeds aangevuld worden, wetende dat je prestaties al verminderen bij 2% vochtverlies. Groter vochtverlies kan leiden tot ernstige gezondheidsproblemen.

Signalen van uitdroging:

- ▶ Concentratieproblemen
- ▶ Misselijkheid
- ▶ Moehaid
- ▶ Krampen
- ▶ Duizeligheid

Het meten van uitdroging

Atleten zouden best hun niveau van vochtverlies meten bij het uitvoeren van hun sport.

Weeg je zonder kleren voor en na uw sportieve prestatie (vergeet niet u af te drogen) en bereken je gewichtsverlies. Heb je ondertussen gedronken? Tel deze hoeveelheid er dan bij!

Water drinken is een caloriearme vorm van hydrateren: ideaal voor korte inspanningen of minder intense wedstrijden, zoals 5km joggen. Voor langere inspanningen of hoogintensieve activiteiten kan je het best water combineren met supplementen.

Sportdranken geven een combinatie van vocht, elektrolyten en koolhydraten. Op deze manier worden alle verbruikte stoffen in ons lichaam direct aangevuld. Als deze sportdrank dan ook nog isotoon is, dan wordt deze extra snel in onze lichaamscellen opgenomen.

🏠 VOORSPRONG DOOR HERSTEL

Een belangrijk item en heel vaak over het hoofd gezien: de herstelperiode. Goede herstelvoeding helpt je om zo snel mogelijk alle verloren bouwstoffen terug in te nemen en je voor te bereiden voor een volgende inspanning. Verlies je dit uit het oog, dan ga je al snel roofofbouw plegen op je lichaam in plaats van opbouw.

Het doel van de herstelmaaltijd is:

- ▶ Aanvullen van de belangrijkste energiebron (koolhydraten)
- ▶ Aanvullen van vocht en elektrolyten
- ▶ Aanvullen van eiwitten voor spierweefselherstel

Herstelvoeding is cruciaal voor een optimale gezondheid en prestatie als je meerdere trainingen doet aan hoge intensiteit. Neem binnen het half uur na je training/wedstrijd 0,5 gram koolhydraten/ kilogram lichaamsgewicht, gecombineerd met eiwitten in een verhouding van 1 gram eiwit per 3 gram koolhydraten.



🏋️ OEFEN UW ROUTINE

Net zoals u uw lievelingssport beoefent, zo zou u ook uw voeding / hydratatie moeten trainen. Zo kunt u perfect uitzoeken wat het best past bij uw routine volgens uw persoonlijke lichaamsvereisten.

▶ Wie is WCUP?

WCUP Sports Nutrition is een Belgisch merk van wetenschappelijk samengestelde sportvoedingsproducten te gebruiken zowel voor, tijdens als na de training of competitie. Sinds zijn oprichting in 1994 is WCUP uitgegroeid tot een gevestigde waarde voor nationale en internationale atleten van alle niveaus.

▶ Onze missie

Onze missie is onveranderd sinds onze oprichting: producten ontwikkelen die een verschil maken en aangepast zijn aan de basisbehoefte van de sporter, zowel op het vlak van voorbereiding en prestatie, als recuperatie en dit met als ultieme doel de sportprestatie te verbeteren. Bovendien geven wij de sporter de garantie dat alle WCUP producten vrij zijn van verboden substanties en zonder enig gevaar op positieve dopingtesten kunnen gebruikt worden.



PH-NEUTRAAL



PUUR BELGISCH



GETEST DOOR
ATLETEN EN
TRAINERS



WCUP Sports Nutrition

Bosveld 20
B-9200 Dendermonde
+32 52 51 80 89
info@wcup.eu
www.wcup.eu



Bezoek www.wcup.eu voor meer info over ons assortiment en nieuwste producten, alsook een lijst van de WCUP verdelers.



YOUR DRIVE TO WIN

SPORTS NUTRITION

www.wcup.eu



VOOR

Voor een training of een wedstrijd, bij elke intensieve sportprestatie is een goede voorbereiding cruciaal. Alle energie in het lichaam bundelen en maximaliseren bepaalt de vlotheid van verbranding en voorkomt verzuring van de spieren. Het WCUP gamma bevat producten voor een perfecte voorbereiding tot datgene wat nodig is net voor de start.



TIJDENS

Voor elke sportprestatie die langer dan 1 uur duurt, heeft het lichaam nood aan extra energie en vocht. Die geven het lichaam de nodige brandstoffen om je vooropgestelde doel te bereiken. De samenstelling van een product binnen sportvoeding is uiterst belangrijk om de juiste energie op het juiste moment aan te leveren. Ons gamma aan energieversterkende producten zijn steeds met zorg voor de sporter samengesteld, licht verteerbaar, makkelijk in gebruik en uitgebreid getest door professionals.



NA

Na een intensieve sportinspanning zorgt een goede nazorg voor verminderde spierschade, een snellere aanvulling van de energie en versnelde recuperatie. Neem een mix van eiwitten en koolhydraten net na de inspanning en vul dit in de dagen/weken erna aan met voldoende eiwitten.

HYDRATATIE & DRANKEN

ELECTROLYTE TABLETS

De perfecte combinatie van elektrolyten en mineralen voor een optimale rehydratatie. Licht en verfrissend elektrolyten sportdrink met natuurlijke smaak.

BESCHIKBARE SMAKEN: Lemon & Rode vruchten

SPORTS DRINK

WCUP Sports Drink is een isotone dorstlesser die door zijn multi-level pallet aan enkelvoudige koolhydraten voorziet in een langdurige energievoorziening. De koolhydraat-elektrolyteoplossing verbetert de absorptie van water en maximaliseert het uithoudingsvermogen tijdens langdurige lichamelijke inspanningen. De neutrale pH maakt de Sport Drink goed te verdragen.

GEBUIK: Pas de inname aan volgens de intensiteit van de inspanning. Overschrijd de aanbevolen hoeveelheid van 70gr koolhydraten/uur niet.

BESCHIKBARE SMAKEN: Lemon, Orange, Tropical & Agrum

LONG DISTANCE SPORTS DRINK

Een isotone dorstlesser die aangepast is om aan de speciale noden van lange duurtrainingen en -wedstrijden te voldoen. Het is de complete sportdrink voor elke langeafstandsathletee (wielervedrijver, triatleet, langeafstandsloper, ...) om lange inspanningen op hetzelfde niveau aan te houden.

BESCHIKBARE SMAKEN: Tropical en Lemon

O.R.S DRINK ORANGE

WCUP O.R.S werd speciaal ontwikkeld om tijdens zware inspanningen bij warme temperaturen en/of hoge vochtigheidsgraad het vochtverlies via zweeten te beperken. Op deze manier helpt het om de vocht-elektrolyten balans in evenwicht te houden. ORS kan gebruikt worden om te pre-hydrateren in de dagen voor een wedstrijd.

GEBUIK: Gebruik afwisselend met WCUP sportdrink.

CARBOMAX + PEPTOPRO FOREST FRUIT

WCUP Carbomax bevat een combinatie van koolhydraten en PeptoPro® die de glycogeenvoorraden snel aanvullen en het lichaam zo voorbereiden op intensieve inspanningen. Hierdoor verloopt het herstel vlotter en vermindert de spierafbraak. Het geregistreerde PeptoPro® additief stuurt de eiwitsynthese in de spieren.

RECOVERY DRINK

WCUP Recovery Drink is een hoogwaardige hersteldrank na een intensieve inspanning. De optimale ratio koolhydraten - eiwitten met extra toevoeging van BCAA's zorgen voor herstel na duur- en teamsport. Bevat 5gr leucine per portie.

GEBUIK: Gebruik 500ml in de eerste 30min na de inspanning

BESCHIKBARE SMAKEN: Cherry, Grapefruit, Orange & Vanilla

COMING SOON

RECOVERY SHAKE

De WCUP Recovery Shake zorgt voor een optimaal en snel herstel door de gelijktijdige inname van koolhydraten en eiwitten.

GEBUIK: Meng 2 schepjes (50 gram) met 500 ml water of melk onmiddellijk na de inspanning

BESCHIKBARE SMAKEN: Watermelon, Orange, Vanille & Chocolate

PROTEIN SHAKE

Een lekkere, licht verteerbare en makkelijk te bereiden eiwitdrink te gebruiken als herstel- en opbouwmaaltijd voor de spieren of als ondersteuningsmaaltijd voor gewichtscntrole.

GEBUIK: 1 portie 's' morgens en 1 portie ongeveer 1 uur voor het slapen gaan.

Bij krachtsport: in de dagen voor een inspanning/wedstrijd

Bij duursport: in de dagen na de inspanning/wedstrijd.

BESCHIKBARE SMAKEN: Chocolate, Banana, Strawberry & Vanilla

ENERGIEREPEEN

SPORTS CAKE

WCUP Sports Cake is een heerlijke snack om je energiepeil een boost te geven. Combinatie van haver, banaan en pinda maakt van deze snack een ideale mix van snelle en trage suikers.

GEBUIK: 1 cake voor het sporten

BESCHIKBARE SMAKEN: Banana & Toffee

SPORT FRUIT

WCUP Sport fruit is een vruchtenreep met snelle suikers geproduceerd met 100% natuurlijke ingrediënten. Elk reepje bestaat uit min. 50% fruit en bevat 20gr koolhydraten in een optimale 2/1 glucose-fructose verhouding. Met de 'Easy Open' verpakking is deze bron van energie heel gemakkelijk in gebruik tijdens het fietsen, lopen, schaatsen, ...

BESCHIKBARE SMAKEN: Lemon, Orange & Strawberry

PEPERKOEK VERRIJKT MET MAGNESIUM

WCUP Peperkoek is een licht verteerbare, koolhydraatrijke peperkoek verrijkt met magnesium. Een optimale suikerverhouding 2:1 die opname tot 90 gram/uur toelaat.

SPORT NOUGAT

WCUP Sports Nougat is een energiereep die door een combinatie van nougat, honing, gedroogd fruit en maltodextrines de nodige snelle suikers voorziet om je energie te maximaliseren. Elke reep bevat 25gr koolhydraten.

ENERGY BAR

WCUP Energy bar bestaat uit snel opneembare suikers. De combinatie van banaan en appel, aangevuld met gedroogde dadels en vijgen maken dat deze energiereep boordevol smaak zit. Elke reep bevat 24gr koolhydraten.

BESCHIKBARE SMAKEN: Banana, Hazelnut - Chocolate & Orange

ENERGY BAR SALTY PEANUT

Naast snel opneembare suikers heeft deze WCUP Energy Bar Salty Peanut ook een verhoogd zoutgehalte. De combinatie van koolhydraten (31,6gr per reep) en zout (0,54gr per reep) zorgen voor een langdurige energievoorziening en een optimale vochtbalans tijdens het sporten.

CRISPY BAR CRANBERRY POMEGRANATE

WCUP Crispy Bar is een krokante eiwitrijke reep met de zoete smaak van veenbessen en granaatappel. De eiwitmix maakt van deze reep een perfecte recuperatiesnack of een gezond tussendoortje.

GEBUIK: 1 reep na de inspanning of als tussendoortje in een energiebeperkt dieet.

ENERGIEGELS

ENERGY GEL

Cafeïnevrije energiegel die zorgt voor een aanvoer van snelle energie. Multi-level pallet aan enkelvoudige koolhydraten, geschikte suikerverhouding om ook het eerste deel van de inspanningen te nemen.

BESCHIKBARE SMAKEN: Banaan & Kers

RED XPLOSION

WCUP Red Xplosion zorgt voor een extra boost richting de finish. Deze compacte gel met hoog cafeïne gehalte (70 mg) geeft het lichaam wat het nodig heeft om de eindsprint in te zetten.

GEBUIK: Max 2 porties tijdens de inspanning

ENERGY DRINK

WCUP Energy Drink is een cafeïnevrije, koolhydraatrijke energiegel die zorgt voor aanvoer van snelle energie. Deze gel bevat een multi-level pallet aan enkelvoudige koolhydraten. De uiterst gebalanceerde suikerverhouding maakt deze perfect om tijdens het eerste deel van de inspanning te nemen.

GEBUIK: 1 portie per uur inspanning. Ideaal voor kant en klaar gebruik of na verdunning met 250ml water.

BESCHIKBARE SMAKEN: Original, Banana & Lemon

SUPPLEMENTEN

BETA ALANINE

WCUP Beta Alanine is een voedingssupplement op basis van het aminozuur Bèta-Alanine. Bèta-alanine kan de carnosineconcentratie in de spieren verhogen en beschermt zo de spieren tegen verzuring.

GEBUIK: 2 caps 's' morgens en 2 caps 's' avonds, in te nemen met 50ml water.

MULTI-VITAMINEN

Voedingssupplement voor aanvulling van vitaminen- en mineralentekorten. 1 tablet/dag tijdens de maaltijd met 50ml water.

