

TALENT BEST

Suiker in frisdrank

Tijdens inspanning is het belangrijk om suikers in te nemen. Hierdoor kan je prestatievermogen verbeteren wanneer je zeer intensief sport voor langer dan 45-60 minuten. Deze suikers kun je vinden in bijvoorbeeld verschillende sportdranken. Suiker zijn van zeer belang tijdens het sporten.

Maaaar,

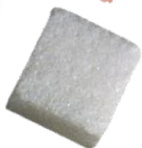
Je kan maar beperkte hoeveelheden suiker goed verwerken en je moet goed opletten welke sportdranken je inneemt.



X 8,5



X 18,5



X 9

Wist je dat...

... mensen verslaafd zijn aan suiker?

Weetjes:

- ✓ Er zijn 3 soorten sportdranken:
 1. Hypotoon
 2. Isotoon
 3. Hypertoon
- ✓ Wanneer je langer dan 1,5 uur sport, zorg er dan voor dat je isotone dranken drinkt
- ✓ Drink geen AA-drink of RedBull tijdens het sporten!! Hier zitten teveel suikers in wat ervoor zorgt dat er juist vocht uit je lichaam verloren gaat