

## Handleiding hydratatie sportprestaties

### Doelstelling:

- Optimaal hydrateren van lichaam en het brein.
- Bevorderen van atletische sportprestaties.
- Meer energie.

Er zijn 3 factoren die een impact hebben op de sportprestaties:

- Verhoogde lichaamstemperatuur.
- Verlaging van bloedvolume.
- Verhoogde zuurtegraad in de cellen.

### Waarom belangrijk?

Als je aan het sporten bent dan gaat er meer bloedtoevoer naar de spieren die arbeid aan het verrichten zijn en naar de huid om je lichaam af te koelen. Zo heb je eigenlijk een verlaging van het bloedvolume in de bloedvaten die bloed naar je hart sturen die leidt tot een vermindering van je sportprestaties.

Als je dus een zoutoplossing (water/mineralen/elektrolyten) drinkt met ongeveer dezelfde hoeveelheid zout die aanwezig is in je bloed, dan zal dit de hoeveelheid bloedvolume gaan verhogen voor de sportinspanning. Door een hoger bloedvolume ga je ook grotere hoeveelheid water ter beschikking hebben om de kerntemperatuur naar beneden te brengen. Studies wijzen uit dat dit je atletische sportprestaties zal bevorderen waardoor je zelfs tot 20 min langer maximaal kan presteren!

### In de praktijk:

Game plan:

- 90 min voor de wedstrijd maak je een mineralen cocktail door 350ml lauw water te drinken met een snuifje himalaya zout en citroensap OF een elektrolytenmix ([https://unlimitedhealth.nl/nl/re-lyte-electrolyte-mix-watermelon-lime-390-gram?gclid=CjwKCAiA5t-OBhByEiwAhR-hmyY2wu\\_wg029fzvcUtiyppgBB5uSLW6g4TzrGBdkQRoQ9pK82SZXrwRoCfHEQAvD\\_BwE](https://unlimitedhealth.nl/nl/re-lyte-electrolyte-mix-watermelon-lime-390-gram?gclid=CjwKCAiA5t-OBhByEiwAhR-hmyY2wu_wg029fzvcUtiyppgBB5uSLW6g4TzrGBdkQRoQ9pK82SZXrwRoCfHEQAvD_BwE))
- Drink dit langzaam op binnen een termijn van 60 min.