

KOM met de juiste ENERGIE NAAR DE TRAINING



Drink minstens 1,5L
doorheen de dag



Bij voorkeur
water!

Honger voor de training?
Eet een kleine portie!



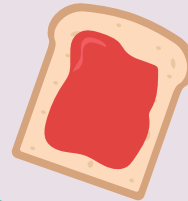
EEN
BANAAN



EEN STUK
PEPERKOEK



EEN BOTERHAM
MET CONFITUUR



EEN HANDJE
ROZIJNEN



Eet gespreid
over de dag

