Supplementen

Supplementen die echt werken

Goede informatie over supplementen is tegenwoordig erg lastig. Overal waar je kijkt staan tegenstrijdige berichten. Hierdoor ontvang ik veel berichten dat iemand de kluts kwijt is en niet meer weet wat hij moet doen. Het belangrijkste om te begrijpen is dat supplementen een toevoeging zijn een geen wondermiddel. Het kan bijdragen bij het beter voelen, maar het gaat niet direct je jouw doel laten behalen. Het is een aanvulling op je voeding. Een goed voorbeeld hiervan is cafeïne. Cafeïne doet precies waarvoor iemand het zou nemen, je wordt er wakker en alert van. Dat is het effect van een supplement. Het helpt je niet in aankomen of afvallen. Daar is je huidige voedingspatroon verantwoordelijk voor.

Persoonlijk zie ik supplementen in twee categorieën: vaste supplementen en supplementen voor bepaalde situaties.

De vaste supplementen

De vaste supplementen zijn supplementen die ik persoonlijk het hele jaar door gebruik. Deze zijn ook wetenschappelijk onderbouwd en ik merk een positief effect ervan bij mij en mijn coaching klanten. Voor mij zijn dit, vitaminen en mineralen, visolie, probiotica en enzymen. De supplementen helpen om tekorten aan te vullen en zorgen voor een optimale gezondheid. Dit zijn de enige supplementen die je echt nodig gaat hebben mocht je geld in je budget over hebben voor supplementen. Onthoud dat voor je naar de andere categorie gaat kijken.

Supplementen voor bepaalde situaties

Voor het grote gedeelte van de personen die dit E-book lezen zijn deze supplementen niet van toepassing. Deze zijn alleen handig als je naar een bepaald sportevenement, fotoshoot of competitie traint.

Volledige eerlijkheid

In het onderstaande gedeelte geef ik links naar de exacte producten die ik aanraad. Hierover ontvang ik een commissie zodra je een product koopt. Ik vertel je dit, omdat er altijd gezegd gaat worden dat dit de enige reden dat ik dit doe. Ik geef je alleen een voorbeeld waar je ze kunt bestellen. Tegenwoordig verdient elke coach / trainer / atleet commissie aan supplementen. En om mijn service voor jou goedkoop te houden is het noodzakelijk om van deze manieren gebruik te maken.

In het voorbeeld geef ik ze aan bij MyProtein, omdat ik hier een kortingscode voor heb en jou hiermee mogelijk geld kunt besparen. Ik heb ook affiliatie links voor Body en Fitshop en XXL Nutrition, helaas heb ik hier geen kortingscode voor jou. Je bent nooit verplicht om iets te bestellen en als je iets besteld maakt mij het niet uit waar je het besteld. Ik vraag je alleen dat als je iets besteld via één van deze webshops of je mijn link wilt gebruiken.

SUPPLEMETEN	DOSERING	WANNEER?	LINK?
WHEY EIWITTEN	Minimaal 20 gr per serving	Wanneer nodig om dagelijkse eiwit behoefte te behalen	PRODUCT
CASEÏNE EIWITTEN	Minimaal 20 gr per serving	Wanneer nodig om dagelijkse eiwit behoefte te behalen	PRODUCT
VITAMINE D3	1000 - 6000 iU	1x per dag	PRODUCT
CAFFEINE	Individueel (100-200 mg)	30-45 min voor trainen	PRODUCT
CREATINE MONOHYDRAAT	5 gr	1x per dag	PRODUCT
VISOLIE	1-15 gr (of eet 2 tot 3 x per week vis)	1-3 x per dag	PRODUCT
MULTIVITAMINE	Laag	Bij ontbijt	PRODUCT
MAGNESIUM	200-400 mg	90 min voor slapen	PRODUCT
PRE / PROBIOTICA	Afhankelijk van meerdere stoffen	1x per dag	PRODUCT

Kortingscode MyProtein:

15% korting voor nieuwe gebruikers

Code: BLANKEN15

8% korting voor vaste bestellers

Code: BLANKEN8

Myprotein:

Body & Fitshop:

XXL Nutrition: