



10 GEZONDE TIPS

SIMPEL MAAR BELANGRIJK OM TE WETEN

01

Drink minimaal 2 liter water per dag. Water zorgt voor een betere opname en verspreiding van voedingsstoffen in het lichaam. Verder zorgt het voor een betere vertering van het eten.

02

Eet 4-6 maaltijden per dag, afhankelijk van je dagelijkse caloriebehoefte.
Afvallen = 100-500 calorieën onder je caloriebehoefte.
Aankomen = 100-500 calorieën boven je caloriebehoefte.

03

Zorg voor voldoende lichaamsbeweging om meer calorieën te verbranden. Met lopen verbrand je al calorieën.

04

Maak een voedingsschema en houd je eraan. Verwerk 1 dag in de week een cheatday. Cheatday dat gelimiteerd is aan je caloriebehoefte.

05

Eet voldoende onverzadigde vetzuren die een gunstig effect hebben op de stofwisseling. Eet minimaal één keer per week vis of consumeer visoliecapsules om het omega 3 gehalte hoog te houden.

06

Vermijd ongezonde voeding zoals, chocola, snoep, chips, koekjes, en alcohol. Stop met roken en gebruik geen drugs.

07

Consumeer voldoende vitamines en mineralen.

08

Verbeter je slaapritme door dagelijks 7-9 uur te slapen. Verder kan je dit verbeteren door consistent één bed tijdstip aan te houden.

09

Verleg je grenzen in de sportschool door jezelf uit te dagen. Pas "progressive overload" toe. Dit betekent dat je iedere training omhoog gaat in gewicht of het aantal herhalingen.

10

Combineer de Kastoës supplementen en accessoires voor een optimaal resultaat!



VOEDINGS- EN TRAININGSADVISEUR

SOHAIL SARFRAZ

Sporten is goed voor de bloedcirculatie, ademhaling, spieren, gewrichten en botten. Het stimuleert de stofwisseling en heeft een positieve invloed op het lichaam. Het verhoogt de weerstand en helpt om stress kwijt te raken. Ik zie sporten als een ontsnapping aan de realiteit!

"Train insane or remain the same"