



## Programma



- Inleiding – Experttest
- Balans?
- Afvallen?
- Hoe af te vallen?
- Wat als je niets doet?



## Hartproblemen?



- A. Fietsenmaker
- B. Hartchirurg
- C. Bakker



## Fiets in kreukels?



- A. Fietsenmaker
- B. Hartchirurg
- C. Bakker



## Brood nodig?



- A. Fietsenmaker
- B. Hartchirurg
- C. Bakker

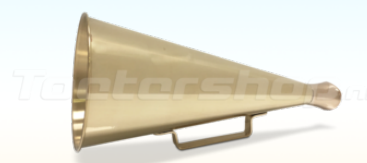


## Hoe zit het met gezondheid?



Door wie laat jij je adviseren?

- A. Buurman?
- B. Iemand die veel traint?
- C. Gediplomeerde trainer?



## Ga voor kwaliteit



“Niet méér is beter, maar beter is beter”



**Ben jij een expert?**  **PURE Training**  
Gezonder Fitter Wijzer



**Petje af**                      **Petje op**  
Minimaal 30 minuten      Krachttraining doen  
lopen, fietsen, roeien



 **PURE Training**  
Gezonder Fitter Wijzer



**Petje af**                      **Petje op**  
Voedingskwestie              Trainingskwestie





**Petje af**  
Eiwitten inname  
verhogen

**Petje op**  
Koolhydraten  
vermijden



**Petje af**  
Veel herhalingen, laag  
gewicht

**Petje op**  
Minder herhalingen,  
hoog gewicht





**Petje af**  
's avonds laat na het sporten NIET eten

**Petje op**  
's avonds laat na het sporten WEL eten



**Petje af**  
55% bij 65+ in GROOT AMSTERDAM heeft overgewicht

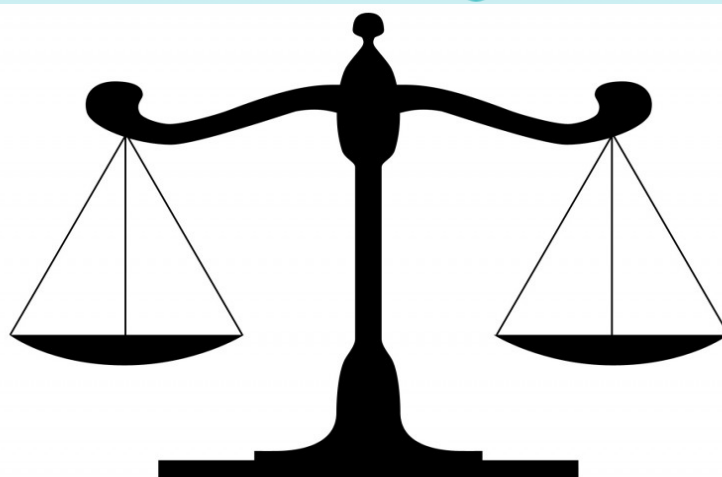
**Petje op**  
45% bij 65+ in GROOT AMSTERDAM heeft overgewicht



## Vroeger en nu



## Welke balans?





## Energieverbruik



Vertering voedsel

Sporten & bewegen

Ruststofwisseling



## Energie-inname

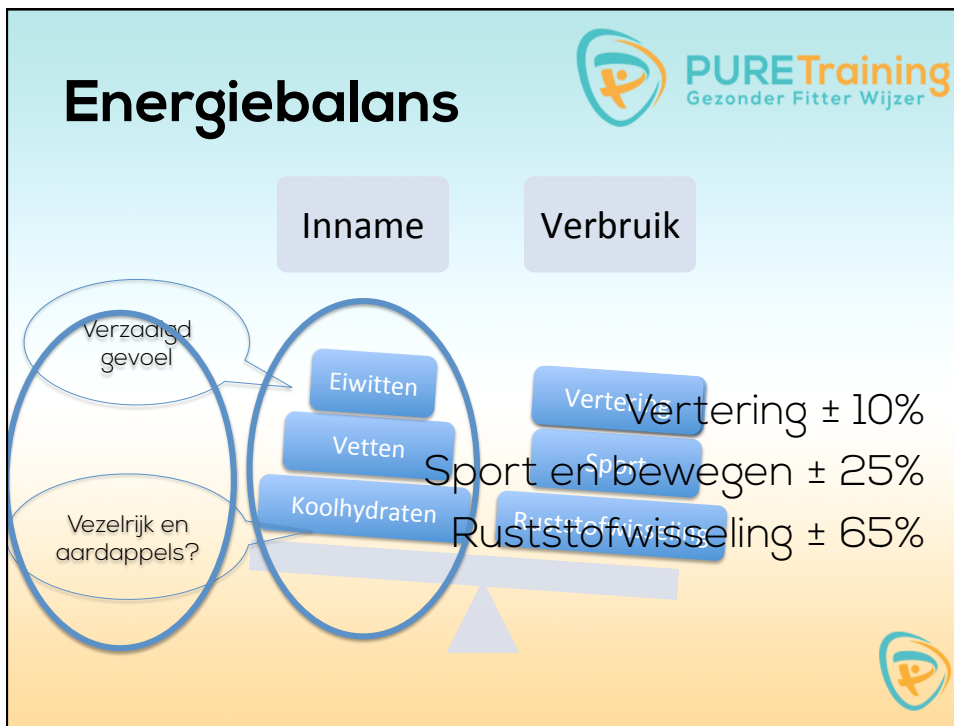


Koolhydraten

**Alcohol**

Vetten







## Lang bewegen?



- Cardio
- Leidt tot kleiner worden spieren
- Verbruik alleen tijdens inspanning



## Fitness



- Krachttraining
- Spieropbouw
- Verbruik tijdens inspanning
- Afterburn-effect



## Welke kies jij?

**T** 

**F** 

**O** 

**U** 

**PURETraining**  
Gezonder Fitter Wijzer

## Take Home

- Niet te streng & snel
- Bewegen, sport en voeding is key
  - Drink 1 ltr water, geen alcohol
  - Meer eiwit
  - Meer bewegen overdag
  - 2-3x p week krachttraining

**PURETraining**  
Gezonder Fitter Wijzer

## Wat als niet?



- Verlies spier zo'n 200-450 gr per jaar
- Kracht
- Osteoporose
- Aderverkalking
- Diabetes







# Vragen

info@puretraining.nl

06-21 582 552

puretraining.nl

