YOUR DRIVE TO WIN

WCUP
WINNING NUTRITION

SPORTS NUTRITION

www.wcup.eu

VOOR

Voor een training of een wedstrijd, bij elke intensieve sportprestatie is een goede voorbereiding cruciaal. Alle energie in het lichaam bundelen en maximaliseren bepaalt de vlotheid van verbranding en voorkomt verzuring van de spieren. Het WCUP gamma bevat producten voor een perfecte voorbereiding tot datgene wat nodig is net voor de start.

TIJDENS

Voor elke sportprestatie die langer dan 1 uur duurt, heeft het lichaam nood aan extra energie en vocht. Die geven het lichaam de nodige brandstoffen om je vooropgestelde doel te bereiken. De samenstelling van een product binnen sportvoeding is uiterst belangrijk om de juiste energie op het juiste moment aan te leveren. Ons gamma aan energieversterkende producten zijn steeds met zorg voor de sporter samengesteld, licht verteerbaar, makkelijk in gebruik en uitgebreid getest door professionals.

NA

Na een intensieve sportinspanning zorgt een goede nazorg voor verminderde spierschade, een snellere aanvulling van de energie en versnelde recuperatie. Neem een mix van eiwitten en koolhydraten net na de inspanning en vul dit in de dagen/weken erna aan met voldoende eiwitten.

HYDRATATIE & DRANKEN

SPORTS DRINK

VOOR TIJDENS NA

WCUP Sports Drink is een isotone dorstlesser die door zijn multi-level pallet aan enkelvoudige koolhydraten voorziet in een langdurige energievoorziening. De koolhydraat-elektrolyteoplossing verbetert de absorptie van water en maximaliseert het uithoudingsvermogen tijdens langdurige lichamelijke inspanningen. De neutrale pH maakt de Sport Drink goed te verdragen.

GEBRUIK: Pas de inname aan volgens de intensiteit van de inspanning. Overschrijd de aanbevolen hoeveelheid van 70gr koolhydraten/uur niet.
BESCHIKBARE SMAKEN: Apple, Grenade, Lemon, Orange, Pineapple & Tropical

O.R.S DRINK ORANGE

VOOR TIJDENS NA

WCUP O.R.S werd speciaal ontwikkeld om tijdens zware inspanningen bij warme temperaturen en/of hoge vochtigheidsgraad het vochtverlies via zweten te beperken. Op deze manier helpt het om de vocht-elektrolyten balans in evenwicht te houden. ORS kan gebruikt worden om te pre-hydrateren in de dagen voor een wedstrijd.

GEBRUIK: Gebruik afwisselend met WCUP sportdrank.

RECOVERY DRINK

NA

WCUP Recovery Drink is een hoogwaardige hersteldrank na een intensieve inspanning. De optimale ratio koolhydraten - eiwitten met extra toevoeging van BCAA's zorgen voor herstel na duur- en teamsport. Bevat 5gr leucine per portie.

GEBRUIK: Gebruik 500ml in de eerste 30min na de inspanning
BESCHIKBARE SMAKEN: Cherry, Grapefruit, Orange & Vanilla

PROTEIN SHAKE

VOOR NA

Een lekkere, licht verteerbare en makkelijk te bereiden eiwitdrank te gebruiken als herstel- en opbouwmaaltijd voor de spieren of als ondersteuningsmaaltijd voor gewichtscontrole.

GEBRUIK: 1 portie s' morgens en 1 portie ongeveer 1 uur voor het slapen gaan.
Bij krachtsport: in de dagen voor een inspanning/wedstrijd
Bij duursport: in de dagen na de inspanning/wedstrijd.
BESCHIKBARE SMAKEN: Cappuccino, Chocolate, Pistache, Strawberry & Vanilla

CARBOMAX + PEPTOPRO FOREST FRUIT

VOOR NA

WCUP Carbomax bevat een combinatie van koolhydraten en PeptoPro® die de glycogeenvoorraden snel aanvullen en het lichaam zo voorbereiden op intensieve inspanningen. Hierdoor verloopt het herstel vlotter en vermindert de spierafbraak. Het geregistreerde PeptoPro® additief stuurt de eiwitsynthese in de spieren.

NIEUW IN 2020

WCUP SPORT TABS ELECTROLYTE

VOOR TIJDENS

Licht en verfrissende elektrolyten sportdrank met natuurlijke smaak. De sportdrank zorgt voor voldoende hydratatie en is voorzien van de broodnodige vitamine C en Magnesium.

BESCHIKBARE SMAKEN: Lemon & Rode vruchten

ENERGIEREPEN

SPORTS CAKE

VOOR

WCUP Sports Cake is een heerlijke snack om je energiepeil een boost te geven. Combinatie van haver, banaan en pinda maakt van deze snack een ideale mix van snelle en trage suikers.

GEBRUIK: 1 cake voor het sporten
BESCHIKBARE SMAKEN: Banana & Toffee

SPORT FRUIT

VOOR TIJDENS

WCUP Sport fruit is een vruchtenreep met snelle suikers geproduceerd met 100% natuurlijke ingrediënten. Elk reepje bestaat uit min. 50% fruit en bevat 20gr koolhydraten in een optimale 2/1 glucose-fructose verhouding. Met de 'Easy Open' verpakking is deze bron van energie heel gemakkelijk in gebruik tijdens het fietsen, lopen, schaatsen, ...

BESCHIKBARE SMAKEN: Lemon, Orange & Strawberry

SPORT NOUGAT

VOOR TIJDENS

WCUP Sports Nougat is een energiereep die door een combinatie van nougat, honing, gedroogd fruit en maltodextrines de nodige snelle suikers voorziet om je energie te maximaliseren. Elke reep bevat 25gr koolhydraten.

ENERGY BAR

VOOR TIJDENS

WCUP Energy bar bestaat uit snel opneembare suikers. De combinatie van banaan en appel, aangevuld met gedroogde dadels en vijgen maken dat deze energiereep boordevol smaak zit. Elke reep bevat 24gr koolhydraten.

BESCHIKBARE SMAKEN: Banana, Hazelnut - Chocolate & Orange

SALTY BAR PEANUT

VOOR TIJDENS

Naast snel opneembare suikers heeft deze WCUP Salty Bar ook een verhoogd zoutgehalte. De combinatie van koolhydraten (31,6gr per reep) en zout (0,54gr per reep) zorgen voor een langdurige energievoorziening en een optimale vochtbalans tijdens het sporten. Vooral bij warm weer te gebruiken.

CRISPY BAR CRANBERRY POMEGRANATE

TIJDENS NA

WCUP Crispy Bar is een krokante eiwitrijke reep met de zoete smaak van veenbessen en granaatappel. De eiwitmix maakt van deze reep een perfecte recuperatiesnack of een gezond tussendoortje.

GEBRUIK: 1 reep na de inspanning of als tussendoortje in een energiebeperkt dieet.

ENERGIEGELS

NIEUW IN 2020

ENERGY GEL

TIJDENS

Cafeïnevrije energiegel die zorgt voor een aanvoer van snelle energie. Multi-level pallet aan enkelvoudige koolhydraten, geschikte suikerverhouding om ook het eerste deel van de inspanningen te nemen.

BESCHIKBARE SMAKEN: Banaan & Kers

RED XPLOSION

TIJDENS

WCUP Red Xplosion zorgt voor een extra boost richting de finish. Deze compacte gel met 4 verschillende koolhydraten en 30mg cafeïne geeft het lichaam wat het nodig heeft om de eindsprint in te zetten. De neutrale pH maakt de gel goed te verdragen.

GEBRUIK: Max 2 porties tijdens de inspanning

ENERGY DRINK

TIJDENS

WCUP Energy Drink is een cafeïnevrije, koolhydraat-rijke energiegel die zorgt voor aanvoer van snelle energie. Deze gel bevat een multi-level pallet aan enkelvoudige koolhydraten. De uiterst gebalanceerde suikerverhouding maakt deze perfect om tijdens het eerste deel van de inspanning te nemen. De neutrale pH maakt de gel goed te verdragen.

GEBRUIK: 1 portie per uur inspanning. Ideaal voor kant en klaar gebruik of na verdunning met 250ml water.

BESCHIKBARE SMAKEN: Original, Banana & Lemon

ENERGY BOOSTER PEPPERMINT

TIJDENS

WCUP Energy Booster is een cafeïnevrije, koolhydraatrijke energiegel die zorgt een snelle energieverhoging. Doordat deze gel voor 90% opgebouwd is uit snelle suikers is hij ideaal om te nemen tijdens het finale deel van de inspanning.

GEBRUIK: Max. 2 porties per uur inspanning.

SUPPLEMENTEN

BETA ALANINE

VOOR

WCUP Beta Alanine is een voedingssupplement op basis van het aminozuur Bèta-Alanine. Bèta-alanine kan de carnosineconcentratie in de spieren verhogen en beschermt zo de spieren tegen verzuring.

GEBRUIK: 2 caps 's morgens en 2 caps 's avonds, in te nemen met 50ml water.

BRANCHED CHAIN AMINO ACIDS

VOOR NA

BCAA's zijn essentiële aminozuren die niet door het lichaam worden aangemaakt en daardoor uit de voeding moeten gehaald worden. Het supplement bevordert de spiereiwitsynthese en vermindert de vermoeidheid.

GEBRUIK: 1 portie voor de inspanning: helpt de afbraak van spiereiwitten te voorkomen - 1 portie na de inspanning: helpt bij de recuperatie van de spieren en de ontwikkeling van de vetvrije massa.

HMB

VOOR NA

WCUP HMB is een voedingssupplement op basis van beta-methylbutyraat (HMB). Het triggert de spiereiwitsynthese waardoor de spierafbraak wordt afgeremd en de magere spiermassa en spierkracht vergroot.

GEBRUIK: 2 caps voor en 2 na de inspanning, tijdens een koolhydraatrijke maaltijd.

FERRO MAX

WCUP Ferro Max is een voedingssupplement voor sporters die nood hebben aan extra ijzer. Ijzer is een belangrijke bouwsteen in ons lichaam die bijdraagt aan een vlotte zuurstoftoevoer naar de longen.

GEBRUIK: 1 capsule per dag, nuchter in te nemen met water.

STRESS CONTROL CAPS

WCUP Stress Control is een voedingssupplement ter ondersteuning en optimalisering van het energiepeil en de mentale focus.

GEBRUIK: Dagelijks 2 tabletten in te nemen bij het ontbijt met 50ml water.

VITAMINE C

WCUP Vitamine C is een voedingssupplement met hoge dosering Vitamine C.

GEBRUIK: 1 tablet per dag, 's morgens in te nemen met water.

VITAMINE D

WCUP Vitamine D3 is een voedingssupplement met hoge dosering actief Vitamine D3. Dit draagt bij tot het behoud van gezonde botten, een gezonde spierwerking en de normale werking van het immuunstelsel.

GEBRUIK: 1 tablet per dag, 's morgens in te nemen met water.

WCUP
WINNING NUTRITION

ENERGIE

Ons lichaam heeft energie nodig om te presteren. Koolhydraten zijn de snelste vorm van energie omdat ze veel energie geven aan het lichaam en weinig vragen om te verteren.
Er is echter niet genoeg 'opslagplaats' in het lichaam voor koolhydraten om energie te voorzien voor langer durende inspanningen. Om het ideale energiepeil stabiel te houden kunnen koolhydraten voor en tijdens de activiteit ingenomen worden via drank, vaste voeding en/of gels.

AANBEVOLEN RICHTLIJNEN VOOR KOOLHYDRATEN

30 - 75 minuten	1,5 - 2,5 uur	+ 2,5 uur
Lage-intensiteit: bv. 5-10km race koolhydraten niet nodig Hoge intensiteit: extra koolhydraten nuttig	Hoge-intensiteit: bv. voetbal / ... 30-60 gr./uur aanvullen met een isotone drank	Hoge intensiteit: bv. marathon / ... 50-80 gr./uur Een combinatie van vast voedsel en isotone drank

VERBETER UW HYDRATATIE

Een goede hydratatie is van groot belang bij de dagelijkse activiteiten en van cruciaal belang tijdens fysieke inspanningen. Vochtverlies bij het sporten moet steeds aangevuld worden, wetende dat je prestaties al verminderen bij 2% vochtverlies. Groter vochtverlies kan leiden tot ernstige gezondheidsproblemen.

Signalen van uitdroging:

- Concentratieproblemen
- Moeheid
- Duizeligheid
- Misselijkheid
- Krampen

Het meten van uitdroging

Atleten zouden best hun niveau van vochtverlies meten bij het uitoefenen van hun sport.

Weeg je zonder kleren voor en na uw sportieve prestatie (vergeet niet u af te drogen) en bereken je gewichtsverlies. Heb je ondertussen gedronken? Tel deze hoeveelheid er dan bij!

Water drinken is een caloriearme vorm van hydrateren: ideaal voor korte inspanningen of minder intense wedstrijden, zoals 5km joggen. Voor langere inspanningen of hoogintensieve activiteiten kan je het best water combineren met supplementen.

Sportdranken geven een combinatie van vocht, elektrolyten en koolhydraten. Op deze manier worden alle verbruikte stoffen in ons lichaam direct aangevuld. Als deze sportdrank dan ook nog isotoon is, dan wordt deze extra snel in onze lichaamscellen opgenomen.

VOORSPRONG DOOR HERSTEL

Een belangrijk item en heel vaak over het hoofd gezien: de herstelperiode. Goede herstelvoeding helpt je om zo snel mogelijk alle verloren bouwstoffen terug in te nemen en je voor te bereiden voor een volgende inspanning. Verlies je dit uit het oog, dan ga je al snel roofbouw plegen op je lichaam in plaats van opbouw.

Het doel van de herstelmaaltijd is:

- Aanvullen van de belangrijkste energiebron (koolhydraten)
- Aanvullen van vocht en elektrolyten
- Aanvullen van eiwitten voor spierweefselherstel

Herstelvoeding is cruciaal voor een optimale gezondheid en prestatie als je meerdere trainingen doet aan hoge intensiteit. Neem binnen het half uur na je training/wedstrijd 0,5 gram koolhydraten/ kilogram lichaamsgewicht, gecombineerd met eiwitten in een verhouding van 1 gram eiwit per 3 gram koolhydraten.

OEFEN UW ROUTINE

Net zoals u uw lievelingssport beoefent, zo zou u ook uw voeding / hydratatie moeten trainen. Zo kunt u perfect uitzoeken wat het best past bij uw routine volgens uw persoonlijke lichaamsvereisten.

Wie is WCUP?

WCUP Sports Nutrition is een Belgisch merk van wetenschappelijk samengestelde sportvoedingsproducten te gebruiken zowel voor, tijdens als na de training of competitie.
Sinds zijn oprichting in 1994 is WCUP uitgegroeid tot een gevestigde waarde voor nationale en internationale atleten van alle niveaus.

Onze missie

Onze missie is onveranderd sinds onze oprichting: producten ontwikkelen die een verschil maken en aangepast zijn aan de basisbehoefte van de sporter, zowel op het vlak van voorbereiding en prestatie, als recuperatie en dit met als ultieme doel de sportprestatie te verbeteren. Bovendien geven wij de sporter de garantie dat alle WCUP producten vrij zijn van verboden substanties en zonder enig gevaar op positieve dopingtesten kunnen gebruikt worden.

PH-NEUTRAAL

PUUR BELGISCH

GETEST DOOR ATLETEN EN TRAINERS

Bezoek www.wcup.eu voor meer info over ons assortiment en nieuwste producten, alsook een lijst van de WCUP verdelers.

WCUP Sports Nutrition
Bosveld 20
B-9200 Dendermonde
+32 52 51 80 89
info@wcup.eu
www.wcup.eu