



Over Ouro Nutrition Endurance:

De drijvende krachten achter Ouro Nutrition Endurance (ONE) zijn Berthold Berger en Casper Kwakkel. Twee enthousiaste sporters uit de hardloop- en triatlonwereld afkomstig uit Zwolle die hun sporen in de sport verdiend hebben. 'Van sporters voor sporters'. Wij weten als geen ander hoe belangrijk sportvoeding is om goed te presteren. Andere randvoorwaarden zijn ook belangrijk, zoals voldoende rust (fitheid), een goede wedstrijdvoorbereiding, coaching, en je sportuitrusting.

Anno 2024 zijn er nog altijd heel veel duur- en teamsporters op alle niveaus die goede sportvoeding onderschatten.

De persoonlijke ervaring met sportvoeding gaat voor Berthold en Casper al terug naar de eind jaren tachtig en negentig. Wij hebben door onze jarenlange ervaring zelf kunnen ondervinden wat goed en minder goed heeft gewerkt. Deze ervaring vormt de basis van onze producten, waarmee wij elke sporter helpen om een randvoorwaarde te creëren die de basis is van elke individuele prestatie.

In de afgelopen jaren hebben wij gewerkt aan de samenstelling van onze sportvoeding. Op de site en op de verpakking van onze producten staat exact de aanbevolen hoeveelheden aangegeven welke je voor, tijdens of na een normale training, tempotraining, of wedstrijd kunt gebruiken. De resultaten van testen van onze producten geven ons het vertrouwen dat de producten goed uitgebalanceerd zijn. Wij zijn dan ook overtuigd van de werking van ONE en de bijdrage aan elke individuele prestatie, mits goed gebruikt.

Naast het gebruik van de sportvoeding tijdens het sporten, zijn wij voorstander van het gebruik van hersteldrank en voedingssupplementen, die onmisbaar zijn in het verbeteren en onderhouden van je sportieve prestaties.

Onze missie is dat wij elke individuele sporter met onze uitgebalanceerde sportvoedingsproducten helpen om zijn / haar sportieve prestaties te verbeteren. Wij gaan voor goud. Jullie ook?

Over de sportvoeding:

Door te sporten gebruiken je spieren hun eigen glycogeen voorraad. Bij een lage- en middelmatige inspanning van korte duur vormen vetten de belangrijkste energiebron voor het lichaam. Neemt de duur en intensiteit toe, dan zal het lichaam koolhydraten gaan gebruiken als bron van energie. Wanneer dit onvoldoende of niet wordt aangevuld, raken de glycogeen voorraden in je lever en spieren uitgeput. Vermoeidheid is het gevolg van de dalende glucosewaarde in je bloed. Dit is een normale reactie, maar als sporter wil je de vermoeidheid natuurlijk zo lang mogelijk uitstellen! Dit kan door je glycogeen voorraad op peil te houden met Energy Carbo+. Dit ondersteunt ook het herstel van je spieren en vult de glycogeen voorraden in de spieren sneller aan, zodat je minder vermoeid aan de volgende training begint.

'Energy Carbo+' is de sportdrink bestaande uit een mix van drie belangrijke koolhydraten aangevuld met elektrolyten en aminozuren. De koolhydraten hebben een perfecte verhouding die wetenschappelijk zijn onderzocht en ervoor zorgen dat vlak voor- en tijdens een duurinspanning de energiehuishouding optimaal blijft. Daarnaast is de verhouding afgestemd op de maximale opnamecapaciteit van je lichaam tijdens een korte- of lange duur inspanning. Naast de belangrijke koolhydraten bevat Ouro Nutrition Energy Carbo+ de essentiële elektrolyten en aminozuren die je tijdens het sporten extra ondersteunen. De elektrolyten zijn belangrijk voor goed functioneren van je spieren en zenuwstelsel. Tot slot hebben wij een aantal aminozuren toegevoegd die ondersteunend zijn voor een betere focus en die een bevorderend effect hebben op het uithoudingsvermogen tijdens duurinspanningen.



'Energy Carbo+ is ontwikkeld voor inname voor- en tijdens het sporten. Houdt rekening met de voorgeschreven verhouding aangevuld met water. De intensiteit van je (duur) sportactiviteit bepaalt de benodigde hoeveelheid koolhydraten. Oefen het gebruik van de Energy Carbo+ tijdens intensieve- en lange duurtrainingen als voorbereiding op jouw wedstrijd. Elk lichaam is anders en reageert ook anders. Bouw de hoeveelheden op, zodat je maag en darmen hieraan kunnen wennen.



- ✓ De hoeveelheid water is afhankelijk van de temperaturen en weersomstandigheden.
- ✓ Drink iedere 15-20 minuten om de opname van koolhydraten te verdelen.
- ✓ Het is essentieel om de opname van koolhydraten te oefenen tijdens een training.
- ✓ Bovenstaande geadviseerde hoeveelheden geven je voldoende energie, hoe lang je ook sport.
- ✓ Het helpt je om je (trainings)inspanning te optimaliseren en vermoeidheid te verminderen.
- ✓ Ouro Nutrition Energy Carbo+ is ook Hypertoon te gebruiken: mix 100 gram in 500ml water.

Voordelen:

- ✓ Energy Carbo+ vergroot de opname van water tijdens lichamelijke inspanning.
- ✓ Energy Carbo+ bevordert het uithoudingsvermogen bij duursport.



Herstel:

Naast een energiedrank heeft ONE ook twee soorten Recovery dranken in het assortiment, een dierlijke en een vegan variant.

Recovery Protein Collagen Peptides is een eiwit hersteldrank bestaande uit een mix van vis- en rundercollageen van het type 1 en 3 en heeft een frisse aardbei smaak. Het collageen heeft een positief effect op spierherstel na het sporten en het is goed voor het herstel van bindweefsel en pezen.

Recovery Protein Boost Vegan is een eiwit hersteldrank bestaande uit proteïne (erwten), koolhydraten, vitamines en aminozuren. De vegan variant heeft een frisse tropical fruit smaak. De proteïne heeft een positief effect op spierherstel na het sporten. De koolhydraten zorgen voor directe aanvulling van de glycogeen voorraad en de vitamines dragen bij aan de energievoorraad. De toegevoegde Collaboost® Vegan stimuleert de aanmaak van collageen in het lichaam en is goed voor het herstel van bindweefsel en pezen.

Gebruik:

Na afloop van de training is ons advies om 20 tot 30 gram collageen op te lossen met 250 ml water. Het type (1 en 3) collageen ondersteunt een beter herstel van banden, pezen en spieren. Dit geldt ook voor de vegan variant.

Elke sporter die regelmatig intensief traint heeft voordeel bij een constante inname van proteïne na het sporten. Hiervoor heb je tussen de 0,2 en 0,4 gram eiwit per kilogram lichaamsgewicht nodig in de eerste twee uren na je inspanning. Voor de meeste sporters komt dit neer op 15 a 30 gram eiwit. Zijn de koolhydraatvoorraden in het lichaam grotendeels of volledig uitgeput na een zware (duur)inspanning en staat er over 24-48 uren weer een zware duurinspanning op het programma, neem dan direct na het sporten Recovery Protein en vul ook je glycogeen aan met Energy Carbo+. Na een krachtsessie, explosieve sprintsessie of na een duurinspanning van lage-intensiteit waar je vooral je vetreserves hebt aangesproken, is alleen Recovery Protein voldoende. Ook wanneer je bewust de inname van koolhydraten na het sporten wil beperken, zoals bij een koolhydraatarm dieet, is Recovery Protein aanbevolen.

- ✓ Unieke samenstelling met o.a. Collaboost® Vegan;
- ✓ Bevat belangrijke aminozuren voor de aanmaak van bindweefsel en spierherstel;
- ✓ Vitamine B voor extra energie;
- ✓ Toegevoegde plantenextracten en zoetstoffen voor een verfrissende smaak;
- ✓ Ondersteunt een beter herstel van spieren, banden en pezen;
- ✓ Ondersteunt het aanvullen van de glycogeen voorraad.