

De beste supplementen Om fitter, sterker & sneller te worden (en gezonder)

Er zijn een paar voedingsstoffen die je simpelweg niet uit je voeding kunt halen maar die wel belangrijk zijn. Daarom supplementeren we deze. Niet te veel supplementen, maar wel de belangrijkste.

Voordelen

- Minder blessuregevoelig
- Sneller herstel
- Sterkere spieren & botten
- Betere hersenfuncties
- Bloeddrukverlagend
- Algehele gezondheid **(het versterkt je cellen en alles in je lichaam bestaat uit cellen)**

Hier verkrijgbaar



OMEGA 3

Maar liefst 9 op de 10 Nederlanders heeft een tekort aan omega 3. Dat komt vooral doordat we nauwelijks nog vette vis eten, terwijl ons lichaam daar evolutionair op ingesteld is — idealiter zo'n 3 tot 4 keer per week.

Bij het kiezen van een supplement is de kwaliteit cruciaal. Kies voor zuivere, koudgeperste visolie zonder verontreinigingen. Veel standaard omega 3-supplementen zijn bewerkt, verhit of bevatten vulstoffen die het lichaam eerder belasten dan ondersteunen.

VITAMINE D3

Welkom in Nederland. Te weinig zon dus te weinig vitamine D. Met alle gevolgen van dien: ongemotiveerd, weinig energie, minder kracht en slecht immuunsysteem

Wanneer je vitamine D suppleteert is het belangrijk dat je een supplement hebt waar ook vitamine K2 aan toegevoegd is, anders neem je het niet goed op en neem je het supplement dus voor niets. En let op de ingrediënten. Vaak zit er meer olijfolie in dan vitamine D.



Voordelen

- Sterkere botten & spieren
- Ondersteunt immuunsysteem
- Stabieler emoties (stoic)
- Sterkere mindset

Hier verkrijgbaar

Vitamine D3 zorgt voor meer calcium in je lichaam.

Vitamine K2 zorgt dat dat calcium op de juiste plek terechtkomt.

- Samen zorgen ze voor sterke botten én gezonde bloedvaten.

Let op: Neem je bloedverdunders? Dan zonder vitamine K2.



CREATINE

Creatine komt van nature in het lichaam voor, maar vaak in te kleine hoeveelheden om optimaal effect te hebben.

De beste keuze voor suppletie is creatine monohydraat — dit is de enige vorm waarvan de werking goed is bewezen. Andere toevoegingen zijn meestal overbodig.