

De tijdsduur tussen twee trainingen is voor iedere sporter van groot belang. In die tijd moet het lichaam zich herstellen. Te lange pauzes kunnen leiden tot een prestatievermindering, maar als de rustperiode tussen trainingen te kort is zal dit onvermijdelijk leiden tot overtraining. De juiste balans tussen training en herstel is cruciaal. Ook de leefstijl van de sporter moet ingericht zijn op spoedig fysiek en mentaal herstel. Gezond leven, gevarieerd eten en voldoende slapen dragen bij tot een optimaal herstel van het lichaam van de (top)sporter.

Een optimale antioxidantstatus in het lichaam is belangrijk voor het behoud van een goede gezondheid. Antioxidanten leveren een bijdrage aan het wegvangen van vrije radicalen en het beschermen van cellen tegen oxidatieve schade. Tijdens een intensieve trainingssessie worden veel vrije radicalen gevormd in de lichaamscellen. Het lichaam beschikt over enzymatische en niet-enzymatische antioxidanten (vitamine C, vitamine E, selenium). Antioxidanten uit voeding en supplementen kunnen helpen om de cellen te beschermen tegen vrije radicalen. Om die reden gebruiken veel sporters extra antioxidanten na een intensieve trainingsperiode.

SPORT SUPPORT GOLD

Sport Support is uitermate geschikt voor (top)sporters, om te gebruiken in een perioden van rust zoals na een wedstrijdseizoen, intensieve trainingsperiode of gedwongen rust door een blessure. Het bevat een drie-eenheid aan niet-enzymatische (vitamineuze) antioxidanten: vitamine C, vitamine E, selenium. Deze zijn toegevoegd om de vrije radicalen weg te vangen. Vitamine E is een belangrijke vetoplosbare antioxidant, terwijl vitamine C een belangrijke wateroplosbare antioxidant is. Vitami-

ne C werkt als antioxidant voor vitamine E en brengt deze weer in een actieve vorm.** Naast vitamine C en E is ook selenium toegevoegd. Vitamine C ondersteunt bovendien het immuunsysteem. De vitamine draagt bij aan het behoud van een sterke weerstand tijdens en na de trainingen en sportieve prestaties. Sporters kunnen profiteren van de bewezen ondersteunende werking van vitamine C om vermoeidheid en moeheid te verminderen. Selenium is eveneens een antioxidant.

De antioxidanten in Sport Support Gold worden aangevuld met VinOserae®, een OPC-extract uit rode druiven. Dit extract is hoog in polyfenolen en t-resveratrol (≥ 0,12%).*** Sport Support Gold bevat natuurlijke carotenoïden, flavonoïden en groentecomplex.

NZVT-GECERTIFICEERD

Sport Support Gold is geproduceerd volgens de (doping)normen van het NZVT systeem en bevat daarom het NZVT logo. Sport Support Gold kan dus met zekerheid door topsporters gebruikt worden. Zo kan de sporter zich onbezorgd concentreren op het leveren van optimale sportprestaties.

HEALTH CLAIMS

- NZVT gekeurd voor de zuiverste prestatie
- Voor gebruik in rustperioden
- Vitamine C helpt vermoeidheid verminderen
- Met de antioxidanten VinOserae®, vitamine C, vitamine E, selenium ter bescherming tegen vrije radicalen
- Vitamine C ondersteunt het immuunsysteem en draagt bij aan het behoud van een sterke weerstand

INGREDIËNT	HOEVEELHEID	% ADH	VERBINDING
Betacaroteen	5 mg		
Vitamine C	200 mg	250%	
Vitamine E (natuurlijke)	24 mg	200%	
Selenium als L-selenomethionine	110 mcg	200%	
Citrusflavonoïden	75 mg		
Groente complex	75 mg		
VinOserae™	150 mg		
Lycopen	5 mg		

VinOserae™ is a trademark of BioSerae Laboratoires SAS

TOELICHTING

Antioxidanten (lichaamseigen en vanuit de voeding) beschermen het weefsel en cellen tegen vrije radicalen die bij oxidatieve processen in de mitochondriën van de (spier)cel ontstaan. Deze vrije radicalen hebben een ongunstig effect op verschillende functies in de cel, waardoor deze niet meer optimaal kunnen functioneren. Hoe intensiever de inspanning des te meer vorming van vrije radicalen.

KAN INGEZET WORDEN BIJ:

- Beginnende sporters (lichaamseigen antioxidant is nog ontoereikend)
- Gelegenheidssporters (bij bijvoorbeeld eenmaal in de week/ weekend sporten)
- Wedstrijdsporters (tijdens meerdaagse toernooien of wedstrijden)
- Sporters die overbelast/ overtraind zijn
- Deficiënties of bij onevenwichtig voedingspatroon waarin hoeveelheid antioxidant ontoereikend is. Bijvoorbeeld bij verblijf in buitenland en weinig aanbod van groente en fruit.
- Overmatige blootstelling oxidatieve stress (smog, veel reizen, verblijf op hoogte). Op hoogte is een verhoogde vorming van vrije radicalen en is het lichaamseigen antioxidantensysteem verzwakt als gevolg van het lagere zuurstofgehalte.

Bij goed getrainde sporters antioxidant niet combineren met duurtraining. Oxidatieve schade is namelijk onderdeel van het adaptatieproces.

AANVULLENDE INFORMATIE:

- Training verbetert het lichaamseigen antioxidantensysteem.
- Het lichaamseigen antioxidantensysteem van sporters is beter ontwikkeld dan die van ongetrainde mensen of beginnende sporters.
- Kortdurende periode (1 tot 2 weken) van >200 mg vitamine C per dag kan positief werken bij verhoogde mate van stress, zoals bijvoorbeeld bij het opkomen van ziekte (Braakhuis 2012)
- Vitamine C speelt een rol in de aanmaak van collageen.
- Hoog gedoseerde antioxidant (met name vitamine C en E) kunnen in combinatie met (duur)training en ook krachttraining (Paulsen 2014) het trainingseffect (mate van adaptatie) negatief beïnvloeden.

The duration between two training sessions is of great importance for every athlete. The body has to recover during that time. Too long breaks can lead to a reduction in performance, but when the breaks between training sessions are too short, this will inevitably lead to overtraining. The right balance between training and recovery is crucial. The lifestyle of the athlete has to be tailored in such a way that the physical and mental recovery are good. A healthy lifestyle, varied food and a good night's rest contribute to an optimal recovery of (professional) athletes.

An optimal antioxidant status in the body is important for the preservation of a good health. Antioxidants contribute to the scavenging of free radicals and protect cells from oxidative damage. Many free radicals are formed in the body cells during an intense training session. The body has enzymatic and non-enzymatic antioxidants (vitamin C, vitamin E, selenium). Antioxidants from food and supplements can help to protect against free radicals. For that reason, many athletes use extra antioxidants after intensive training periods.

SPORT SUPPORT GOLD

Sport Support is highly suitable for (professional) athletes. The best time to use Sport Support is after a game season, an intensive training period or when injured.

Sport Support Gold contains three non-enzymatic antioxidants: vitamin C, vitamin E and selenium. These are added to scavenge the free radicals.

Vitamin E is an important lipid-soluble antioxidant, and vitamin C is an important water-soluble antioxidant. Vitamin C is an

antioxidant for vitamin E and makes it active.** In addition to vitamin C and E, selenium is added. Vitamin C also supports the immune system. The vitamin helps to maintain a strong resistance during and after a training session or athletic performance. Athletes can benefit from the proven supportive effect of vitamin C, which is a reduction in tiredness and fatigue. Selenium is an antioxidant as well.

The antioxidants in Sport Support Gold are complemented by VinOserae and OPC extract from red grapes. This extract contains a lot of polyphenols and t-resveratrol ($\geq 0.12\%$). *** Sport Support Gold contains natural carotenoids, flavonoids and a natural vegetable complex.

DAILY USAGE

One (1) capsule a day, to be consumed with a large quantity of water. Preferable to be taken with a warm meal. The basis is good nutrition and sufficient workout

NZVT-CERTIFIED

Sport Support Gold is endowed with the NZVT logo. NZVT is an abbreviation of the 'Nederlands Zekerheidssysteem Voedingssupplementen Topsport' (Anti-Doping Authority for the Netherlands.) This certification guarantees the athlete that the dietary supplement is free of doping.

- A pure performance, because this product is NZVT-certified.
- For use during periods of rest.
- Vitamin C helps to reduce fatigue.
- Contains the antioxidants vitamin C, E and selenium in order to protect against free radicals.

INGREDIENT	QUANTITY	% RDA	COMPOUND
Beta Carotene	5 mg		
Vitamin C	200 mg	250%	
Vitamin E (natural)	24 mg	200%	
Selenium as L-selenomethionine	110 mcg	200%	
Citrus flavonoids	75 mg		
Vegetable complex	75 mg		
VinOserae™	150 mg		
Lycopene	5 mg		

VinOserae™ is a trademark of BioSerae Laboratoires SAS