HYBRIDFUELCO

GRATIS STARTER · ATLETEN 40+

# 5 HYROX VOEDINGS-REGELS NA JE 40E

De meeste voedingsadviezen negeren twee dingen: dat je sommige dagen hard traint en andere rust, en dat herstel verandert na je 40e. Fix deze vijf en je lost ~90% van de voedingsfouten op. Van een kok die zelf Hyrox doet.

## 1 Stem koolhydraten af op het werk

Houd **eiwit en vet elke dag gelijk**. Zet **koolhydraten omhoog op trainingsdagen, omlaag op rustdagen**. Je weekgemiddelde blijft op doel, maar je tankt zware sessies en overvoedt rustdagen niet. Deze ene aanpassing doet meer voor je lichaamssamenstelling na je 40e dan welk supplement ook.

## 2 Eiwit is niet onderhandelbaar

Na je 40e bouwt en behoudt je lichaam minder makkelijk spier. Mik op **1,8–2,2g per kg lichaamsgewicht**, en **verdeel het over 3–4 maaltijden** — niet één grote portie bij het avondeten. Eiwit houdt je ook vol, wat afvallen veel makkelijker maakt.

## 3 Crash niet met afvallen

Snel afvallen voelt productief en kost je spier, kracht en herstel — precies wat je na je 40e niet kunt missen. Houd het op **0,5–1% van je lichaamsgewicht per week**. Langzamer is niet zwakker; het is de versie die je vasthoudt.

## 4 Tank de sessie, overleef 'm niet

**Koolhydraten vóór** een zware Hyrox-sessie (zelfs een banaan of havermout 60–90 min van tevoren) = betere output. **Eiwit + koolhydraten binnen een paar uur erna** herstart je herstel. Nuchter en ondervoed trainen na je 40e vertraagt alles alleen maar.

## 5 Water alleen is niet genoeg

Hyrox laat je meer zweten dan je denkt, en zweet is water **én natrium**. Drink op dorst door de dag, en voeg bij grote sessies **elektrolyten / een snuf zout** toe, niet alleen puur water. Kramp en wegzakken laat in de sessie is vaak precies dit.

### Wil je dit op JOUW cijfers afgestemd?

Krijg je persoonlijke macro's gratis — vul je gegevens in en zie je trainings/rust-verdeling in seconden. Volledig 7-daags plan, tracker en boodschappenlijst wanneer je er klaar voor bent.
**hybridfuelco.com**

Schattingen en algemene richtlijnen, geen medisch advies. Drink voldoende water en raadpleeg een professional bij twijfel. © HybridFuelCo · hybridfuelco.com