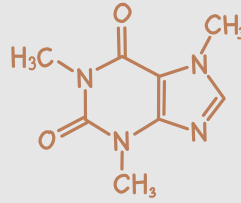


CAFEÏNE



DOSERING

Gebaseerd op lichaamsgewicht:
3-6mg per kg lichaamsgewicht.



TIMING

30-75 minuten voor een training
blijft effectief tot 4-6 uur na
inname. Geen dagelijks gebruik,
tolerantie!



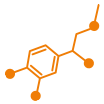
TYPE

Supplementatie cafeïne in
capsules of poedervorm.



Het zenuwstelsel

Cafeïne activeert delen van je hersenen en zenuwstelsel om concentratie en energie te verbeteren en vermoeidheid te verminderen.



Hormonen

Cafeïne verhoogt de circulatie van epinefrine (adrenaline), het hormoon dat verantwoordelijk is voor de "vecht-of-vlucht"-respons, wat de prestaties kan verhogen.



Vetverbranding

Cafeïne kan het vermogen van je lichaam vergroten om vet te verbranden via lipolyse, of de afbraak van vet in vetcellen.



Endorfine

Bèta-endorfine kan het gevoel van welzijn verhogen en je de "high" geven die mensen vaak ervaren na het sporten.



Spieren

Cafeïne kan de spierprestaties verbeteren door activering van het centrale zenuwstelsel; de precieze mechanismen zijn echter onduidelijk.



Lichaamstemperatuur

Van cafeïne is aangetoond dat het de thermogenese, of warmteproductie, verhoogt, waardoor je lichaamstemperatuur stijgt en je meer calorieën kunt verbranden.



Glycogeen

Cafeïne kan ook de koolhydraatvoorraden in de spieren sparen, voornamelijk door een verhoogde vetverbranding. Dit kan de uithoudingsprestaties verbeteren.

Neveneffecten

- Verhoogde hartslag
- Angst
- Duizeligheid
- Slaapproblemen
- Prikkelbaarheid
- Beven
- Maagklachten

