

# MELK en SPORT

## 'n Wenkombinasie

Tydens oefening – by die gim of op die sportveld – gebruik jou liggaam energie (koolhidrate) as brandstof en proteïen om jou spiere aan die gang te hou.

- Melk bevat die regte hoeveelhede koolhidrate en proteïen om jou liggaam vinniger te help herstel na oefening.
- Melk verskaf vloeistof en elektroliete wat jou na oefening help rehidreer.

## Melk smaak vorentoe!

### Dit is die ideale drankie na sport

### WAT HET JY NA OEFENING NODIG?

Deur 'n glas melk of gegeurde melk na oefening te drink, help jy jou liggaam om te herstel en weer voor te berei vir jou volgende aktiwiteit.

Omdat gegeurde melk versoet is bevat dit ekstra koolhidrate, wat meer energie beskikbaar stel wanneer jy harder moet oefen.

'n Mens verloor ook elektroliete wanneer jy sweet. Ná oefening moet jy die energie, proteïen en elektroliete wat jou liggaam gebruik het, vervang.

### Onthou

Melk is gerieflik en smaaklik, veral as dit yskoud bedien word. Melk bevat 'n mengsel voedingstowwe wat jou help herstel en jou spiere gouer herbou. Melk of gegeurde melk na enige fisieke inspanning is die ideale manier om:

- proteïen
- koolhidrate
- elektroliete te vervang



Besoek ons by [www.rediscoverdairy.co.za](http://www.rediscoverdairy.co.za) waar jy meer te wete kan kom oor suiwel se voedingswaarde en ander opwindende feite.

[info@dairy.co.za](mailto:info@dairy.co.za) • Tel: 012 991 4164 • Faks: 012 991 0878

'n Inisiatief van die Verbruikersopvoedingsprojek van Melk SA