



EIWITSHAKES, WERKEN ZE?

Door [Fitness.be](#) | 16-24 jaar

Als je anderen eiwitshakes ziet drinken, heb je zelf al snel de neiging om dit ook eens te proberen. Vaak is het enige resultaat: een lege portemonnee.

In de shakes zitten vooral **eiwitten**, maar die vind je ook in onze dagelijkse voeding: vlees, vis, melkproducten, groene groenten, ... Wanneer je gevarieerd eet en drinkt, krijg je meer dan genoeg eiwitten binnen.

Wil je je geld zinvol besteden? Spaar dan het geld dat je zou geven aan shakes voor een sessie met een **(personal) trainer**. Op die manier krijg je een **individueel** aangepast schema zodat je jouw doelen op een veilige manier bereikt!

Denk je er toch over na om shakes te gebruiken? Weet dan:

- Eiwitshakes vervangen **geen maaltijd!** Ze zijn een aanvulling en ze zijn alleen nodig wanneer je meerdere uren per dag intensief sport.
- Eet gezond en gevarieerd. Daar haal je voldoende **voedingstoffen en eiwitten** uit.
- **Praat** hier over met jouw trainer, coach, dokter of leerkracht LO.
- **Té veel is nooit goed.**
- Het is **duur**.
- Je kan ook **zelf eiwitshakes maken**. Goedkoop, veilig en lekker!
- Let op met online **producten**. Die producten bevatten soms schadelijke stoffen of verboden middeltjes. Hoe weet je of iets schadelijk is of verboden?
 - Via de [Eigen Kracht-app](#): een Nederlands app die handig is om te checken wat een bepaald supplement juist doet, niet doet en/of het gevaarlijk is of niet.
 - Een [onafhankelijk lab](#) test supplementen om te kijken of het etiket wel klopt in vergelijking met de werkelijkheid.
 - Vraag het via Facebook messenger aan [Fitness.be](#).