



# Gouden sport top tien

- 1 Geniet van het sporten
- 2 Maak je trainingsprogramma zo gevarieerd mogelijk
- 3 Begin altijd met een warming-up en eindig met een cooling-down om blessures te voorkomen
- 4 Voer rekoefeningen uit als onderdeel van je warming-up en cooling down
- 5 Drink voor en tijdens je training
- 6 Neem je rust en zorg voor een goede balans tussen inspanning en herstel
- 7 Eet tot twee uur voor je training of wedstrijd licht verteerbaar voedsel
- 8 Eet gevarieerd en let op de koolhydraten (banaan, brood, pasta)
- 9 Eet binnen twee uur na je inspanning om je herstel te versnellen
- 10 Sport voor het Wereld Kanker Onderzoeks Fonds. Meld je aan op [www.wcrf.nl](http://www.wcrf.nl)

GIRO 2127

STICHTING WERELD KANKER  
ONDERZOEK FONDS (WCRF NL)  
LEIDSEPLEIN 33 2 HOOG  
POSTBUS 15444, 1001 MK AMSTERDAM  
TEL: 020-3449595  
E-MAIL: [INFORMATIE@WCRF.ORG](mailto:INFORMATIE@WCRF.ORG)

HET WERELD KANKER ONDERZOEK FONDS MAAKT DEEL UIT VAN HET  
INTERNATIONALE WORLD CANCER RESEARCH FUND (WCRF) NETWERK.

*‘Geef kanker geen kans’*



Wereld Kanker  
Onderzoek Fonds