

**VELUX®**

PERSBERICHT

De Tour de France is gestart:
Haal het beste uit je eigen fietsrit met deze tips
van VELUX over welzijn, slaap en voeding

Fietsen is meer dan een sport: het is een lifestyle. Het is een manier om dichterbij jezelf te komen en tegelijkertijd open te staan voor anderen. Alleen, met zijn tweeën of in een peloton - iedereen kan genieten van fietsen, zolang je maar naar je lichaam luistert en je eigen tempo volgt. Als officiële partner van de 'Tour de France' en de 'Tour de France Femmes avec Zwift', laat VELUX zien hoe fietsen bijdraagt aan je welzijn en deelt nuttige tips om het maximale uit jouw fietsrit te halen.

Fietsen: een weg naar welzijn, voor iedereen toegankelijk

Of je nu recreatief fietst of op topniveau, fietsen is veel meer dan enkel fysieke inspanning: het versterkt ook je mentale welzijn. Door te trappen maak je endorfine aan. Het helpt je te ontspannen, zorgt ervoor dat je je beter kunt focussen, maakt je stressbestendig en vergroot je zelfvertrouwen.

En omdat je bijna altijd en overal kunt fietsen – in de stad of op het platteland, in de sportschool of gewoon thuis op je eigen hometrainer – past fietsen in vrijwel elke levensstijl. Ook met een druk schema kan je altijd wel een momentje vrijmaken om even op de fiets te stappen. Een gouden tip van VELUX: waar je ook aan het fietsen bent – thuis op je hometrainer in de sportschool – zorg altijd voor de juiste omgeving: een ruimte met frisse lucht en natuurlijk daglicht!

Buiten fietsen heeft meerdere voordelen: frisse lucht, zonlicht en direct contact met de natuur dragen stuk voor stuk bij aan zowel de fysieke als mentale gezondheid, vooral bij mooi weer. Hoewel fietsen een individuele sport is, leent het zich ook uitstekend om in groepen te doen. Groepsritten of recreatieve fietstochten met elkaar zorgen voor gezellige momenten, gedeelde energie en extra motivatie. Wie optimaal wil profiteren van de voordelen van fietsen, moet verder kijken dan alleen trappen. Voldoende slaap, gezonde voeding en luisteren naar je lichaam zijn essentieel. Deze dagelijkse routines vormen de basis van een duurzaam trainingsritme en versterken de positieve effecten van de sport.



Goed eten = beter fietsen: voedingstips voor optimale prestaties

Of je nu je prestaties wilt verbeteren of gewoon energie wilt opdoen voor een leuke rit, de juiste voeding voor, tijdens en na het fietsen is van wezenlijk belang. VELUX zet de basisregels op een rij.

Fietsen is een duursport met specifieke eisen: langdurige inspanning, variërende intensiteit afhankelijk van terrein en hellingen, en weersinvloeden zoals wind spelen een cruciale rol. Om je energie goed te bewaken, moet je voeding hierop worden afgestemd. Leuk weetje: fietsen is één van de weinige sporten waarbij je tijdens de inspanning kunt eten. Tijdens de Tour de France worden renners gevolgd door een volgwagen die hen voorziet van broodnodige calorieën. Een profrenner kan tot 8000 kcal per dag verbruiken – drie tot vier keer zoveel als een gemiddeld persoon.



De juiste voeding voor je rit:

- Ga voor koolhydraten met een lage glycemische index (volkorenbrood, pasta, granen).
- Neem eiwitten ter ondersteuning van de spiermassa.
- Eet gezonde vetten rijk aan omega-3 (plantaardige olie, vette vis, noten) om ontstekingen te beperken.
- Zorg voor voldoende groenten en fruit voor de vitamines en antioxidanten om zo verzuring tegen te gaan.
- Eet drie tot vier uur voor je rit of tocht en kies licht verteerbare voeding om maagklachten te vermijden.

Goede voeding voor tijdens je rit

De gouden regel: drinken, drinken en nog eens drinken, want tijdens het fietsen verlies je gemiddeld 500 tot 800 ml water per uur. Begin daarom meteen met drinken en doe dit regelmatig, nog vóór je dorst krijgt. Bij langdurige of intensieve ritten zijn natriumrijke dranken aan te raden om krampen te vermijden. Fiets je langer dan een uur? Neem dan koolhydraten mee: energiegels, sportdranken, gedroogd fruit of noten zijn geschikte snacks. Leuk weetje: zelfs je mond spoelen met een zoete drank kan je prestaties stimuleren.

Bijtanken na je rit

Wacht niet te lang met bijtanken: eet idealiter binnen 30 tot 60 minuten na je fietstour en kies dan voor:

- Koolhydraat-rijke voeding met een hoge glycemische index (vruchtensap, dadels, rozijnen) om snel glycogeen aan te vullen.
- Eten met veel eiwitten om het spierherstel te bevorderen.

Kort samengevat: goed hydrateren, gebalanceerde maaltijden en enkele eenvoudige routines maken van elke fietstocht een succes!

Gezond leven begint thuis, met VELUX

Goed zorgen voor jezelf gaat verder dan sporten en gezond eten. Het betekent ook luisteren naar je lichaam, voldoende rust nemen en leven in een omgeving die welzijn ondersteunt. Sporters presteren en herstellen beter met voldoende daglicht. Daarom creëert VELUX leefomgevingen vol natuurlijk licht – een ideale basis voor balans en energie, zowel vóór als na de inspanning.

Zowel frisse lucht als daglicht zijn essentieel voor herstel en welzijn. Na fysieke inspanning speelt het binnenklimaat een directe rol in hoe snel je lichaam zich herstelt. Een goede luchtkwaliteit maakt naast daglicht het verschil.

Daglicht en frisse lucht hebben een bewezen positief effect op je welzijn. Dus gooi de ramen open voor de frisse lucht en laat zoveel mogelijk daglicht binnen voor een positief effect op je humeur en gezondheid. Kortom: met eenvoudige aanpassingen in huis creëer je al snel een gezondere leefomgeving.

Meer daglicht betekent ook meer blootstelling aan vitamine D – essentieel voor energie en stemming.

Daglicht reguleert bovendien je biologische klok, verbetert je slaapkwaliteit, stimuleert je energie en bevordert zowel lichamelijk als mentaal herstel. Zonlicht heeft een directe invloed op je gemoedstoestand, immuunsysteem en zelfs op je concentratievermogen.

Wil je maximaal profiteren van daglicht en frisse lucht? Kies dan voor slim geplaatste VELUX-ramen in elke kamer., want naast frisse lucht zijn ook een aangename temperatuur en juiste luchtvochtigheid cruciaal voor een gezond binnenklimaat. Natuurlijke ventilatie via dakramen is een eenvoudige en doeltreffende manier om de luchtkwaliteit in huis te verbeteren. VELUX-dakramen zijn uitgerust met een ingebouwd systeem voor natuurlijke ventilatie, zodat frisse lucht kan circuleren – zelfs wanneer het raam gesloten is. Deze zorgeloze technologie is één van de sleutels tot een gezond en comfortabel binnenmilieu.



Over de VELUX Group

VELUX dakramen brengen al meer dan 80 jaar daglicht en frisse lucht in woningen over de hele wereld en zorgen voor een betere leefomgeving. We bieden een uitgebreide reeks aan producten, waaronder dakramen en daklichten, decoratieve raamdecoratie, buitenzonweringen en rolluiken, evenals smart home-oplossingen. Ze helpen lichte, gezonde en energie-efficiënte ruimtes te creëren om te wonen, werken, leren en spelen. We werken wereldwijd - met verkoop- en productieactiviteiten in 37 landen en ongeveer 11.700 werknemers wereldwijd. De VELUX Groep is eigendom van VKR Holding A/S, een naamloze vennootschap die in handen is van de Villum Foundation en de familie Kann Rasmussen. In 2023 had de VELUX Groep een totale omzet van EUR 2,91 miljard en VKR Holding een totale omzet van EUR 3,97 miljard. In datzelfde jaar doneerden de Villum Foundation en de VELUX FOUNDATION in totaal 184,6 miljoen euro aan liefdadigheidssubsidies.

Ga voor meer informatie over de VELUX Group naar [velux.nl](https://www.velux.nl)

Noot voor de redactie

Meer informatie, interviewmogelijkheden of high-res beelden contact via:
Ilja Galama
ilja@mooitheagency.com