

Waarschijnlijk hebben jullie het ook wel eens meegemaakt: Tijdens een training of wedstrijd waait er opeens een sterke zweetlucht voorbij. Deze luchtjes noemen we oud zweet. Gooi je sportkleding na de training direct in de wasmand en draag ze niet nog een keer voordat ze gewassen is. Je schoenen laat je na het sporten luchten.



Daar zit een luchtje aan!

door Monique Bogaards



Schoon en fris

Na een training of work-out is het fijn om lekker onder een warme douche te stappen. Tijdens het douchen spoel je al het transpiratievocht van je af.

Fris je je in de kleedkamer op, zorg er dan voor dat je badslippers bij je hebt. Dit voorkomt een voetschimmelinfectie. Droog je af met een zelf meegebrachte handdoek. Deel je handdoek niet met anderen. Vergeet de plekjes tussen de tenen niet. Daarna gebruik je deodorant en smeer je je in met een lekkere bodylotion of bodyolie en een dagcrème voor je gezicht. Je kleedt je aan met schone kleding. Je trainingskleding en schoenen gaan in je sporttas.

Water

Vanwege het vochtverlies is het belangrijk om tijdens en na een training en/of wedstrijd goed te drinken.

Ondergoed is de basis

Bij de sportspecialzaken is sportondergoed verkrijgbaar dat goed heet te wassen is. Goed zittend ondergoed is de basis van hoe kleding valt of zit. Dit geldt ook voor sportkleding. Een goed ondersteunende BH is erg belangrijk. Verder is het prettig om je tijdens je dribbelpauze te kunnen bezighouden met je ademhaling in plaats van met je slip die niet lekker zit.

Ademende materialen

Ben je toe aan een nieuwe sportoutfit, kijk dan op het label van het artikel en let op de materialen die zijn gebruikt. Kies natuurlijke materialen. Bij 100% polyester weet je zeker dat je binnen de

kortste keren naar zweet ruikt. Een samenstelling van polyamide en elastaan draagt bij aan een prettig draagcomfort. Polyamide is een ademende stof, voelt lekker zacht aan en droogt snel.

Frisse kleuren

Alle sportmerken verkopen tegenwoordig leuke sportkleding in frisse kleuren. Laat de zwarte tops liggen en kies heldere tinten, zoals citroengeel, aqua blauw of vuurrood. De winter is al saai genoeg, dus draag kleurrijke sportkleding!

Wil je meer informatie over dit artikel of over de diensten van Yebba Styling? Bel 06 39492719 of bezoek www.yebba.nl



Monique Bogaards

Speciaal voor
lezers van
Runnersplaza!

AANBIEDING YEBBA

**Kleurenanalyse incl. lunch en fotoshoot
in samenwerking met JB-Advertising**

(met minimaal 3 vriendinnen)

NU VOOR MAAR € 75,- P.P.