

ENFUSION

M A G A Z I N E

THIAN DE VRIES

FUELED TO WIN.

KAMPIOEN IN DRIE
GEWICHTSKLASSEN.
ÉÉN MISSIE:
PERFORMEN OP
ELK NIVEAU.

+ SUPPLEMENT GUIDE

WAT GEBRUIK IK?
WAAROM?
WANNEER?

FUEL YOUR
FIGHT

MET ENFUSION NUTRITION



EXCLUSIVE INTERVIEW

EET ALS EEN KAMPIOEN

DE VOEDINGSSTRATEGIE
ACHTER TOPPRESTATIES

BEHIND THE FIGHTER

DISCIPLINE. FOCUS. CONSISTENTIE.

ZO BOUW JE AAN
EEN WINNENDE MINDSET

RECIPES & TIPS

MAKKELIJK. GEZOND. KRACHTIG.

RECEPTEN & VOEDINGSTIPS
VAN THIAN DE VRIES

3X CHAMPION
MIDDLEWEIGHT.
CRUISERWEIGHT.
LIGHT HEAVYWEIGHT.

ENFUSION & 8TKO

FUELED BY DISCIPLINE

THIAN DE VRIES OVER VOEDING,
HERSTEL & TOPPRESTATIES.

**THIAN
DE VRIES**

3X CHAMPION

MIDDLEWEIGHT
CRUISERWEIGHT
LIGHT HEAVYWEIGHT

ENFUSION & 8TKO

TRAIN.
CREATE.
EVOLVE.

Kickbokser Thian de Vries is een uniek fenomeen binnen Enfusion & 8TKO.

Als kampioen in drie gewichtsklassen – Middleweight, Cruiserweight en Light Heavyweight vraagt hij het uiterste van zijn lichaam.

Presteren tussen 84 en 93 kilo betekent dat voeding net zo belangrijk is als training.

Voor Thian is eten geen bijzaak, maar brandstof. Het balanceren tussen kracht, snelheid en gewicht vraagt om een slimme voedingsstrategie. Speciaal voor dit kookboek deelt hij hoe hij zijn lichaam voedt voor topprestaties.

01

JE VECHT IN DRIE GEWICHTSKLASSEN. VERANDERT JE DIEET PER GEVECHT?



“Absoluut. Voor de 84 kg klasse moet alles precies kloppen. Dan tel ik mijn koolhydraten en calorieën heel strict om shredded te blijven zonder kracht te verliezen. In de zwaardere klassen heb ik meer ruimte om te eten voor massa en power.”

02

HOE BLIJF JE EXPLOSIEF TERWIJL JE GEWICHT VERLIEST?



“Timing is alles. Ik eet mijn koolhydraten rond mijn zwaarste trainingen. Voor een zware sparring bijvoorbeeld eet ik complexe koolhydraten, maar de rest van de dag focus ik vooral op eiwitten en gezonde vetten.”

03

WAT IS JOUW BASIS VOOR HERSTEL?



“Na trainingen neem ik Iso Whey Protein voor spierherstel en Creatine voor kracht. Daarnaast gebruik ik supplementen voor mijn gewrichten, omdat herstel en blessurepreventie cruciaal zijn met zo'n intensief schema.”

04

WAT EET JE VLAK VOOR EEN GEVECHT?



“Mijn favoriet is witte rijst met gegrilde kip en een beetje avocado. Licht verteerbaar, veel energie en het ligt niet zwaar op de maag.”

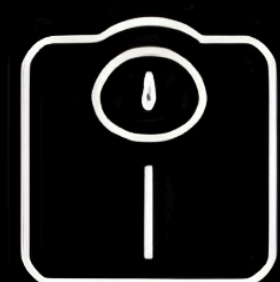
05

WAT DOE JE NA DE WEGING?



“Eerst een rehydratiedrank met elektrolyten. Daarna vaak havermout met banaan en honing om mijn glycogeen voorraad snel aan te vullen.”

01 JE VECHT IN DRIE GEWICHTSKLASSEN. VERANDERT JE DIEET PER GEVECHT?



"Absoluut. Voor de 84 kg klasse moet alles precies kloppen. Dan tel ik mijn koolhydraten en calorieën heel strikt om shredded te blijven zonder kracht te verliezen. In de zwaardere klassen heb ik meer ruimte om te eten voor massa en power."

02 HOE BLIJF JE EXPLOSIEF TERWIJL JE GEWICHT VERLIEST?



"Timing is alles. Ik eet mijn koolhydraten rond mijn zwaarste trainingen. Voor een zware sparring bijvoorbeeld eet ik complexe koolhydraten, maar de rest van de dag focus ik vooral op eiwitten en gezonde vetten."

03 WAT IS JOUW BASIS VOOR HERSTEL?



"Na trainingen neem ik Iso Whey Protein voor spierherstel en Creatine voor kracht. Daarnaast gebruik ik supplementen voor mijn gewrichten, omdat herstel en blessurepreventie cruciaal zijn met zo'n intensief schema."

04 WAT EET JE VLAK VOOR EEN GEVECHT?



"Mijn favoriet is witte rijst met gegrilde kip en een beetje avocado. Licht verteerbaar, veel energie en het ligt niet zwaar op de maag."

05 WAT DOE JE NA DE WEGING?



"Eerst een rehydratiedrank met elektrolyten. Daarna vaak havermout met banaan en honing om mijn glycogeenvoorraad snel aan te vullen."

“

**VOEDING IS MIJN
VOORSPRONG.
DISCIPLINE IS MIJN
WAPEN.”**

— THIAN DE VRIES

T R A I N . C R E A T E . E V O L V E .

ENFUSION

NUTRITION

THIS IS JUST THE BEGINNING.

HOUD ONS IN DE GATEN
VOOR MEER EXCLUSIVES!



INNOVATIEVE
FORMULES



PREMIUM
KWALITEIT



ONTWIKKELD
VOOR ATLETEN



GEKOZEN DOOR
VECHTERS WERELDWIJD

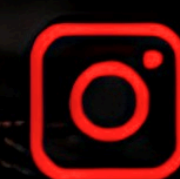


FUEL YOUR FIGHT.

EVERY REP. EVERY ROUND.
EVERY DAY.

JOIN THE MOVEMENT.
#TRAINCREATEEVOLVE

VOLG ENFUSION NUTRITION



@ENFUSIONNUTRITION



/ENFUSIONNUTRITION



/ENFUSIONNUTRITION



TRAIN HARD. EAT SMART. FIGHT GLOBAL!

ENFUSIONNUTRITION.COM