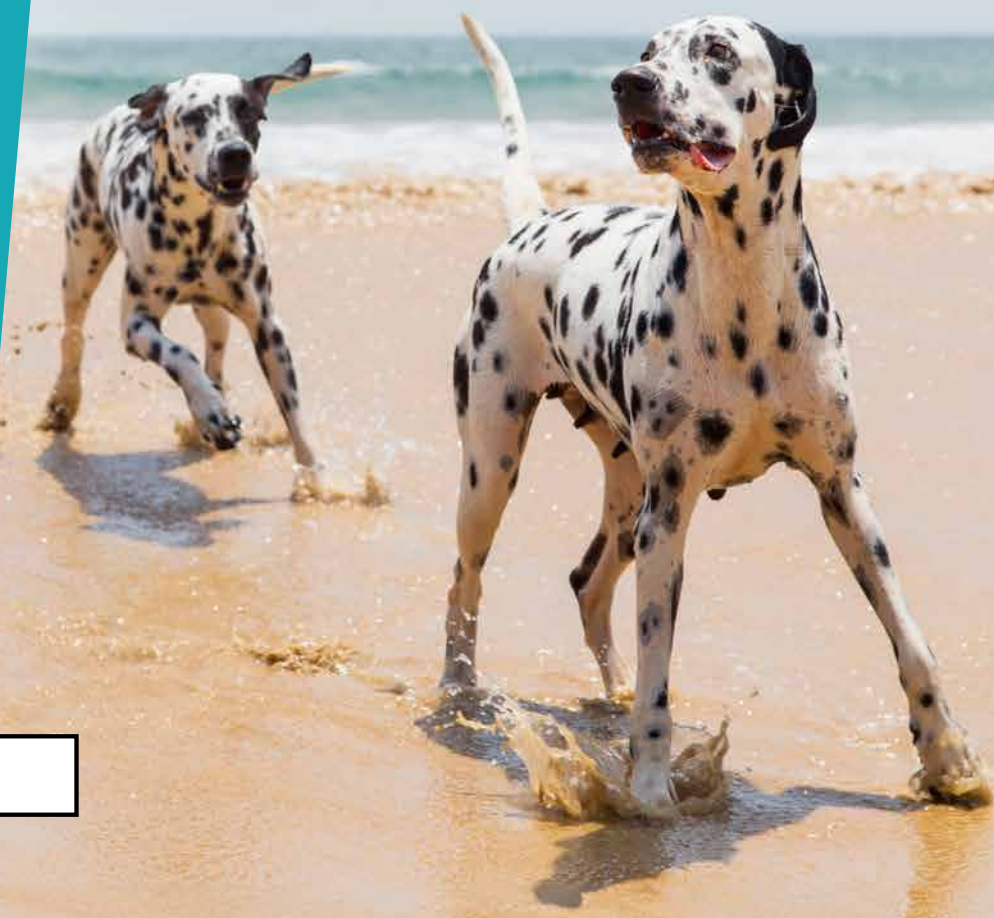


BEWEEG GIDS

ACTIEF PLEZIER
MET JE HOND



 **EURO PREMIUM[®]**
DOG FOOD

INHOUD

LEKKER BEWEGEN 3

Doggy-anatomie:
hoe beweegt
je viervoeter? 4

Herken
mobiliteitsproblemen 7

Vijf beweegtips
voor thuis! 8

Hondensport
in de club 12

GEZOND ETEN 18

Must-knows over
macro-nutriënten 18

Micronutriënten
en beweging 22

Voedingsadvies 27



WE LIKE TO MOVE IT & JE HOND OOK

Een leven lang gezond bewegen, dat is niet alleen belangrijk voor jou, maar ook voor je doggo. En het fijnste is natuurlijk dat jullie die (sportieve) avonturen gewoon nog jaren zij aan zij, poot aan poot, kunnen verder beleven. Of jij en je hond nu genieten van de adrenalineboost bij canicross of helemaal herleven dankzij jullie dagelijkse wandeling om het blokje, dankzij een goede verzorging van je hond blijft jullie leven samen... in beweging!

In deze gids verzamelden we alles wat jij nodig hebt om jouw hond gezond te laten bewegen. Klaar om erin te springen? Lees dan snel verder en leer alles over de mobiliteit van je hond.



LEKKER *bewegen*

Net als mensen, hebben onze harige metgezellen verschillende behoeften als het gaat om beweging. Lekker ravotten in de tuin, zwemmen bij de lokale zwembijver of gezellig spelen met jou. Ook zijn dagelijkse wandeling draagt bij aan zijn beweging. Wie wil er nu niet lekker in zijn vel zitten als hij beweegt?

Net als bij mensen is een gezond leven een combinatie van een gezond bewegingspatroon, regelmatig bewegen, op tijd rust, goed gezelschap, mentale balans en voeding die bijdraagt aan onderhoud en herstel van het lichaam.

Wist je dat niet elke activiteit iedere hond goed afgaat? Dit is afhankelijk van veel factoren zoals zijn ras, conditie, gewicht en leeftijd. Wil je hier meer over weten? Lees dan snel verder!



DOGGY ANATOMIE

Natuurlijk wil je als baasje dat je hond bewegen leuk vindt en vooral geen blessures krijgt. De bouw van je hond bepaalt voor een groot gedeelte welke bewegingen jouw hond goed afgaat. Zo kun je er vast een voorstelling bij hebben dat een hond met erg korte poten in verhouding tot zijn lichaam, wat minder goed kan rennen.

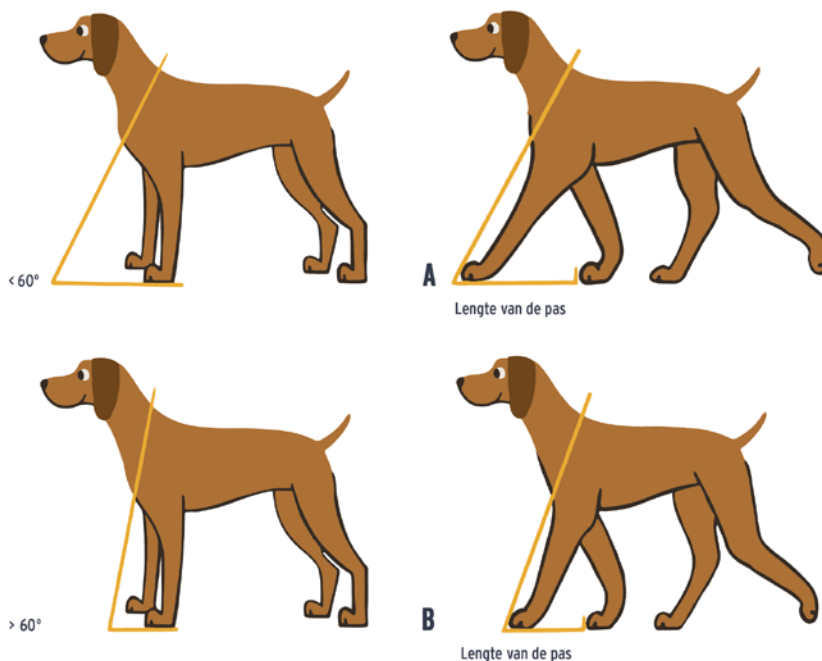
De voorpoten & schouder

Hoe groter de passen van je hond, hoe makkelijker hij of zij snelheid kan maken.

De positie van het schouderblad heeft een effect op deze paslengte.

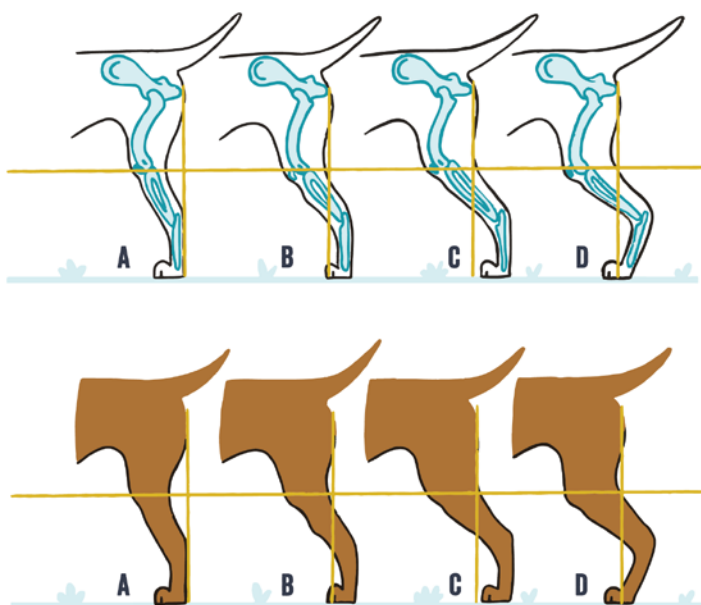
In **voorbeeld A** zie je dat de hoek van het schouderblad met de grond minder groot is dan 60 graden. Zo kan je doggo een grote stap zetten met de voorpoten.

In **voorbeeld B** zie je een meer rechte schouder. Een rechte schouder geeft net iets minder bewegingsruimte, waardoor er vaak minder kracht en schokabsorptie is. Ook een kortere bovenarm dan schouderblad kan ervoor zorgen dat je hondenvriend wat rechter op de poten staat. Hierdoor kan je doggo vooral bij het landen na een sprong meer kans hebben op blessures van zijn of haar schouder en elleboog.



“

STABILITEIT EN
SNELHEID GAAN VAAK
NIET GOED SAMEN



De achterpoten van je doggo

Natuurlijk zijn naast de voorpoten ook de achterpoten van je hond belangrijk. Dit betekent dat de knie van je viervoeter in een goede positie moet staan.

Je kunt hiervoor kijken naar de afstand tussen de staart en de hiel van je doggo. Hoe groter de afstand, hoe groter de paslengte én de snelheid van je hond. Helaas betekent dit vaak ook minder stabiliteit in korte bochten. Een hond met een recht achterbeen is dan wellicht wat minder snel, maar kan wel makkelijker draaien.

Stabiliteit en snelheid gaan dus niet goed samen, waardoor een gemiddelde hoek het meest gunstig is als je wil variëren in type sporten.



SNELLE Zwaai

Honden die sporten en een snelle draai moeten maken, hebben vooral daarbij hun staart en eerste teen nodig.

De eerste teen maakt contact met de grond, zo kan je hond kortere, nauwkeurigere wendingen maken. De staart helpt om in balans te blijven, vliegensvlug te draaien in de lucht én om de achterhand omhoog te helpen tijdens een sprong.



WIST JE DAT?

4 op de 10 honden van **alle leeftijden** last hebben van gewrichtspijn, en dat dat aantal toeneemt met de leeftijd?

bron: Anicura
Dierenklinieken
(2024)



HERKEN MOBILITEITSPROBLEMEN

Vrij en moeiteloos bewegen, rennen en verkennen, is niet alleen essentieel voor de fysieke gezondheid van je doggo, maar ook voor de emotionele en mentale gesteldheid.

Daarom is het van groot belang om tekenen van mobiliteitsproblemen op te merken en ze waar mogelijk te voorkomen.

Let op tekenen zoals **moeite met opstaan of liggen**, **minder interesse in fysieke activiteit**, **onregelmatige paslengte**, **stijfheid na rust** of **veranderingen in het looppatroon** van je hond. Deze veranderingen kunnen wijzen op problemen in de gewrichten of spieren van je harige metgezel.

Liever voorkomen dan genezen

Om de bewegingsvrijheid van je hond te behouden, zijn er verschillende (preventieve) maatregelen die je kunt nemen. Zorg voor **voldoende beweging** en **kwalitatieve voeding** met voedingsstoffen die de spieren en gewrichten ondersteunen. Overgewicht zorgt voor meer belasting van spieren en gewrichten, probeer dit dus zeker te voorkomen.

Lekker uitrusten

Een comfortabele rustplek bieden voor je hond is ook van groot belang. Zorg voor een goed ondersteunend bed waar je hond kan ontspannen en uitrusten, waardoor de druk op de gewrichten wordt verminderd, vooral tijdens rustperiodes.



**LAAT JE HOND PERIODIEK CHECKEN
DOOR EEN DIERENARTS OF
DIERFYSIOTHERAPEUT. ZO KUNNEN
MOBILITEITSPROBLEMEN
VOORKOMEN WORDEN!**

5 BEWEEGTIPS VOOR THUIS!

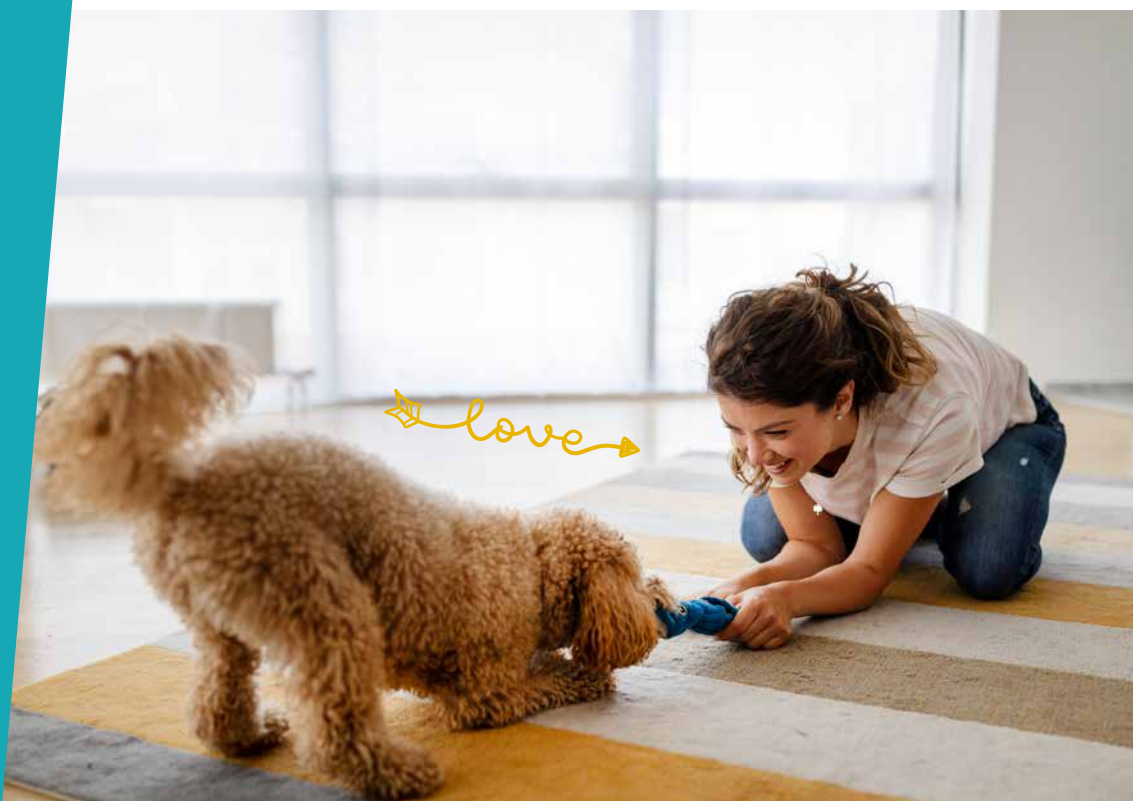


Samen bewegen met je hond... dé perfecte manier om jullie band nóg sterker te maken. Maar wist je dat je doggo er ook beter van in zijn (of haar) vel gaat zitten? Soms is het niet mogelijk om lang naar buiten te gaan. Je doggo heeft altijd behoefte aan fysieke en mentale uitdaging. Daarom geven wij je vijf leuke beweegtips voor thuis mee.

Samen fit worden?

Volg ons 28 dagen fit programma!

SAMEN FIT IN
28 DAGEN!





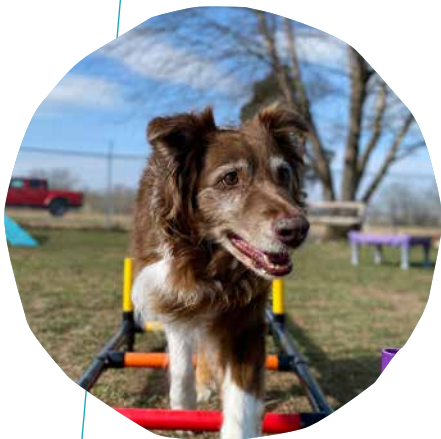
1 MAAK EEN HINDERNISBAAN

Een hindernisbaan laat je doggo op een leuke, creatieve manier bewegen. Denk hierbij aan objecten om overheen te stappen, tape (of koord) in de deuropening om over te springen of juist onder te kruipen, én stoelen om door te zigzaggen. Je kan ook kleine hellingen maken of je viervoeter tussen pionnen laten lopen. Op deze manier stimuleer je niet alleen het lichaamsbewustzijn van je hond, maar train je ook de spieren én de coördinatie.

Stap voor stap

Begin heel eenvoudig, bijvoorbeeld met kleine op- en afstapjes. Je hondenvriend moet eerst leren zijn balans en concentratie bij de oefeningen te houden voor je de oefeningen zwaarder maakt. Zo voorkom je blessures.

Een hindernisbaan kost veel energie, daarom is tien minuten spelen ruim voldoende om ze weer fit en blij te maken.





2 ZOEKEN EN SNUFFELEN

Een zoek- of snuffelspel stimuleert je hond om zijn of haar neus te gebruiken. Neem bijvoorbeeld de lievelingsknuffel van je doggo en loop ermee door het huis zodat er een reukspoor achterblijft. Verstop de knuffel op een plekje waar je hond deze goed kan vinden. Natuurlijk is het belangrijk dat je viervoeter je niet kan spotten, anders wordt het spelletje wel héél erg makkelijk. Beloon je hondenvriend uitvoerig wanneer de knuffel gevonden is.

Wanneer je dit spelletje voor het eerst speelt, verstop je de knuffel op een makkelijke plek. Zo blijft de motivatie van je doggo hoog. Heb je pup of senior hond? Dan is dit spelletje ideaal om weer wat beweging in de zaak te krijgen zonder de gewrichten zwaar te belasten!

3 BALANCEREN KAN JE LEREN

Met een balanskussen krijgt je viervoeter in no time een full body work-out. Er zijn heel wat verschillen in balanskussens. Zo kunnen ze de vorm van pinda's aannemen tot donuts en halve cirkels. Ook is er een verschil in noppen. Niet alle honden vinden de hoge noppen fijn. Kies voor de lage noppen om te beginnen.

Om te starten, leer je je hond om voorzichtig met zijn of haar voorpoten op het balanskussen te gaan staan. Later kunnen ze alle pootjes gebruiken. Let er op dat je hond gelijkmatig op het kussen staat en dat hij of zij rustig en gecontroleerd van het kussen komt. Deze oefening vergt veel concentratie én stabilisatie van je hond. Daarom is enkele minuten oefenen vaak al voldoende.

BEGINNER



GEVORDERD





4 KOUDE KUNSTJES

Je hond kunstjes aanleren is niet alleen leuk om te doen, maar ook een topidee om je doggo sterker te maken. Een bijkomend voordeel is dat je er geen materiaal voor nodig hebt, met uitzondering van wat (belonings)snacks. Jong geleerd is oud gedaan... dus net als met gehoorzaamheidsoefeningen kan het even duren voor je hond alle commando's en kunstjes kent.

Verschillende kunstjes belasten verschillende spiergroepen. Een pootje geven is bijvoorbeeld goed voor de spieren rond de schouder en elleboog, Achteruit lopen is goed voor de spieren van de achterbenen en een klein achtje draaien vraagt heel wat flexibiliteit en kracht van de romp.

5 IN DE BALLENBAK

Pups vinden een ballenbak ge-wel-dig, maar ook volwassen doggo's vinden het stiekem heel leuk.

Wanneer je viervoeter in de bak staat moet je doggo het evenwicht behouden terwijl de ballen bewegen. Hiermee oefent je hond vooral op stabiliteit. Ook door in de bak te liggen en zijn of haar pootjes te bewegen, is je doggo druk bezig met spiertraining. Doe niet te veel ballen in de bak, het hoofd van je hond moet altijd makkelijk boven kunnen blijven.

PSST!
OOK LEUK
VOOR BAASJES



HONDENSPORT IN DE CLUB



Hoopers

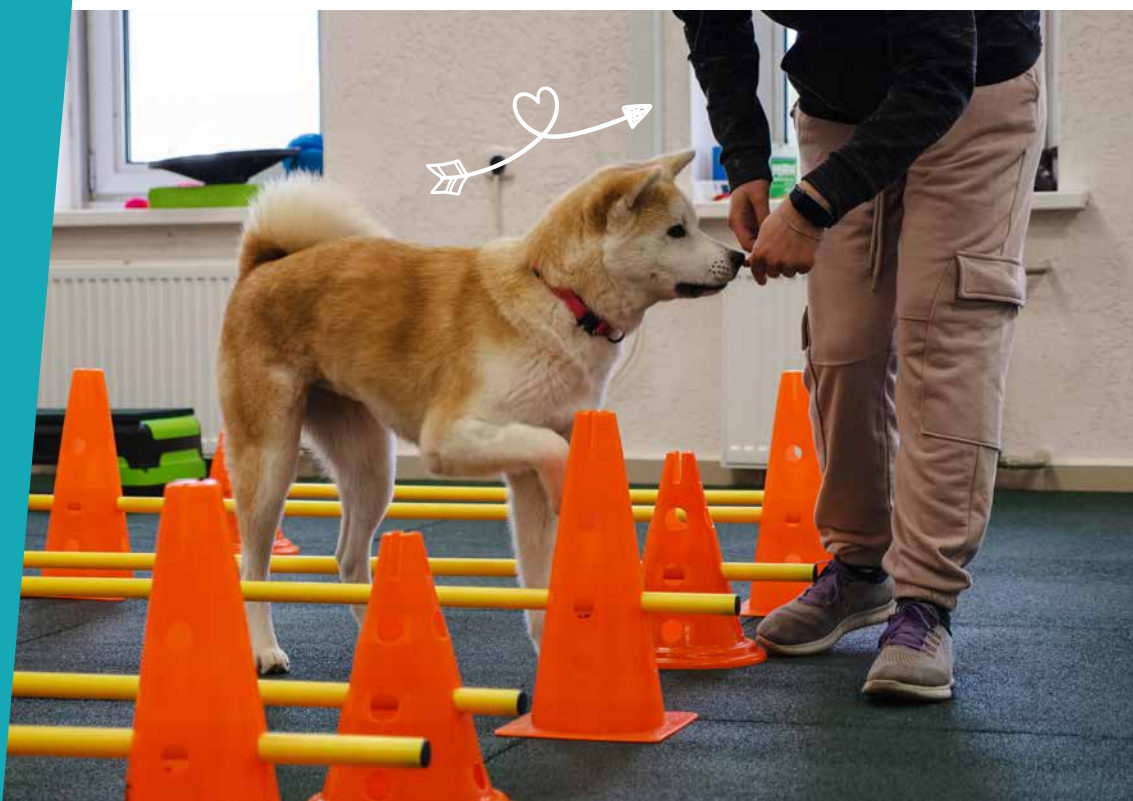
Tijdens hoopers rent je doggo een parcours van vloeiende lijnen met meerdere boogjes (of hoops), korte tunneltjes, tonnen en hekjes. Springen hoort er niet bij. Elke keer wordt het parcours veranderd wat voor lekker veel variatie zorgt (ook qua belasting).

Je kan bijvoorbeeld beginnen door samen met je hond te rennen en te oefenen met het maken van bochtjes.

Fitness

Fitness is een fijne sport voor alle hondjes! Net als bij baasjes kan fitness gericht zijn op kracht, stabiliteit, coördinatie of uithoudingsvermogen. Bij doggo's met een korte snuit is enkel het uithoudingsvermogen trainen niet altijd een goed idee. Zij worden namelijk sneller kortademig.

Natuurlijk maakt fitness de spieren van je hond sterker. Je begint eerst met weinig herhaling en bouwt geleidelijk aan op. Daarna kan je de oefeningen moeilijker maken voor je viervoeter. De balans en coördinatie van je hond kan je met balanskussens en looptraining verbeteren.





Behendigheid

Bij behendigheid worden alle spieren van je hond goed gebruikt, een full body work-out dus! Springen, draaien, klimmen, rennen... Dit is een hondensport die veel van je trouwe viervoeter vraagt. Naast heel erg veel energie, moet je hond veel coördinatie bezitten en snelheid kunnen maken om alle verschillende onderdelen uit te kunnen voeren.

Behendigheid voor beginners

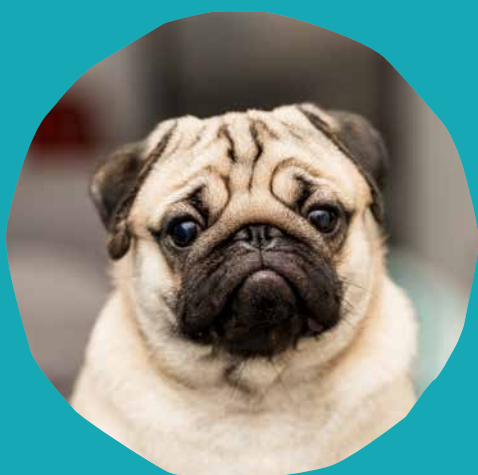
Voor je jouw hond loslaat in het behendigheidsparcours doe je er goed aan zijn lijf hierop voor te bereiden. Denk aan oefeningen zoals over balkjes lopen, snel wisselen van tempo of op een balanskussen bewegen. Op sommige hondenscholen zijn hier speciale groepjes voor. Bouw de trainingen stap voor stap op. Denk hierbij aan duur, intensiteit als moeilijkheid.

Frisbee

Je kent frisbee vast al... in de lucht springen om een frisbee op te vangen. Dat vraagt veel coördinatie maar ook veel kracht van je doggo. Je hond zet namelijk af met zijn achterpoten én landt op zijn achterpoten. Hierdoor moeten de spieren in snel na elkaar werken. Uitblinkers in deze sport zijn een Border Collie, een Mechelse herder en andere werklustige honden. Je moet je echter wel afvragen of het verstandig is om je doggo uit te nodigen om te springen als hij of zij een lange rug heeft. Frisbee is namelijk wel belastend voor een hondenrug.

“

**EEN SPECIAAL HONDEN-
ZWEMVEST GEEFT MEER
DRIJVERMOGEN**



“

**HEEFT JE VIervoETER
EEN KORTE SNUIT?
LET OP DAT JE HOND
NIET KORTADEMIG WORDT.**

**DIT KAN ONNODIGE
STRESS OPLEVEREN EN
DRUK OP HART EN
BLOEDVATEN GEVEN**

Zwemmen

Veel doggo's vinden zwemmen ontzettend leuk. Al is het niet alleen maar leuk, het is ook ontzettend goed om je hond fit en gezond te houden. Met zwemmen gebruikt hij of zij meer spieren dan met rennen, én is de druk op de gewrichten minimaal. Hierdoor kan een oudere hond ook wel eens een stukje zwemmen, al moet je altijd alert blijven dat zwemmen veel zwaarder is voor de spieren, rug, het hart en de bloedvaten van je senior. Hondjes met een korte snuit hebben daarnaast ook nood aan voldoende rust tussendoor.

Net zoals mensen, moeten hondjes eerst leren zwemmen. Begin daarom altijd in ondiep water, met korte zwempartijtjes, en nodig je doggo daarna pas uit om dieper water te verkennen. Let er ook op dat je viervoeter voldoende tijd heeft om uit te rusten en niet té lang in het water blijft.

Canicross

Hoe heerlijk is het om samen met je hond te gaan rennen... De wind door jullie haren, helemaal op topsnelheid omdat je doggo je vooruit trekt. Al wordt jullie uithoudingsvermogen zo wél op de proef gesteld. De meeste hondjes die houden van rennen, kunnen hier makkelijk aan wennen. Al is canicross vooral een sport voor doggo's die graag iets trekken, zoals Husky's. Hondjes zoals een Boxer, Chihuahua, Bulldog of Mopshond doe je hier écht geen plezier mee door hun korte snuit. Je begint met hardlopen door kleine stukjes te rennen en je hond te laten wennen dat hij aan de lijn mag trekken. Daarna ga je pas voor langere tijd én afstand rennen.



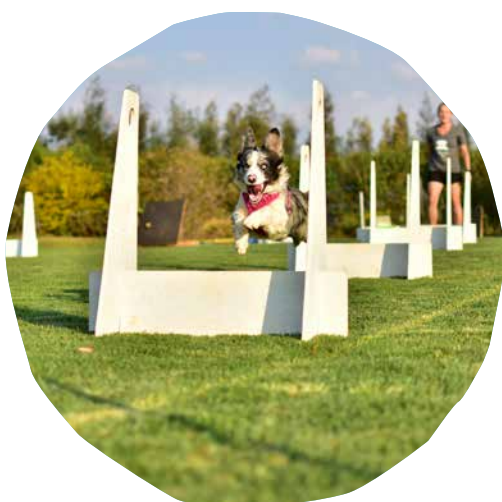
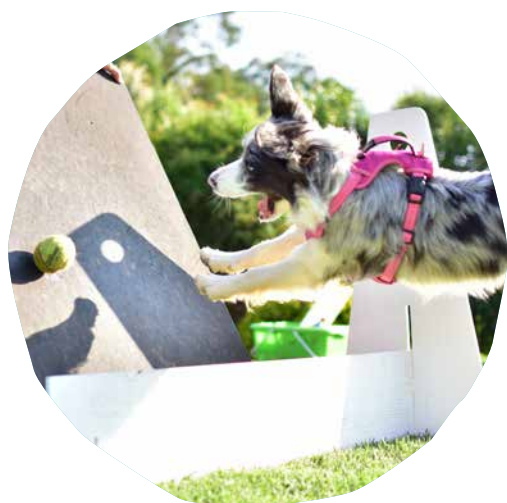


Speur- en reddingshonden

Reddingshonden worden speciaal getraind om mensen of dieren te zoeken tijdens reddingsacties. Wist je dat je het snuffelen om objecten te zoeken op veel hondenscholen kunt trainen? Je oefent dan het reukvermogen van je hond, coördinatie en uithoudingsvermogen om een langere tijd te kunnen lopen. Wil jij weten of jouw hond hier interesse in heeft? Bekijk eens **tip 2** bij de tips voor thuis!

Flyball

Flyball is een intensieve maar heel erg leuke hondensport waarbij je doggo over vier hordes springt, een bal pakt uit een kast en dan weer terugloopt. Voor je hond start met flyball, leert hij of zij achter de bal aan te gaan, te springen én de juiste techniek om te draaien. De draai op de kast gebeurt op snelheid en de meeste doggo's hebben een voorkeurskant, waardoor hij of zij altijd naar dezelfde kant draait.





“

**LET OP
GA NIET FIETSEN MET
JE HOND VANAF 20 GRADEN.
JE HOND KAN ZIJN WARMTE
NIET KWIJT EN KAN
OVERVERHIT EN IN
SHOCK RAKEN WAT
LEVENSBEDREIGEND IS.**

**DE VOETKUSSENS KUNNEN
BLAREN KRIJGEN OF
BESCHADIGEN DOOR
DE WARME ONDERGROND.**

Fietsen

Lekker samen met je hond op pad! Tijdens het rennen gebruikt je hond eigenlijk zo goed als ál zijn of haar spieren én werken de gewrichten bij iedere stap als schokdemper. Tijdens de draf belast je doggo elk been gelijkmatig. In galop is de beweging groter en is de belasting van de benen minder gelijkmatig dan in draf. Daarom is draven gezonder.

Je moet je hond ook eerst aanleren om naast de fiets te lopen, dán pas kan je de afstand én snelheid opvoeren. Door de schokken die de gewrichten van je viervoeter moeten opvangen, is de kans op blessures groot. Daarom is het belangrijk om geleidelijk aan op te bouwen.

Dock diving

Bij deze leuke sport springt je viervoeter zo ver als hij of zij kan van een aanlegsteiger in het water. Je hond moet zich eerst wel als een vis in het water voelen en goed kunnen zwemmen. Gooi bijvoorbeeld eens een speeltje in het water en motiveer je doggo om erachteraan te zwemmen! Door de zwemles zal je hond ook krachtiger worden, zodat hij zeker sterk genoeg is om de sprong te wagen.

Tijdens deze sport gebruikt je doggo vooral zijn of haar rugspieren en die van de achterbenen om zo ver mogelijk te springen. De landing in het water vangt je viervoeter vooral op met zijn of haar rug, deze moet dus erg stabiel en sterk zijn. Bouw de training daarom stap voor stap op met goede begeleiding. Bijvoorbeeld bij de Dock Diving Academy.





Treibball

Tijdens treibball rolt je viervoeter grote ballen in eendoel met zijn of haar schouder en neus. Hierbij helpje je doggo door aan te geven in welke richting hij of zij moet rollen. Aangezien de sport een variatie is op schapendrijven, blinken herdershonden hierin uit. Gelukkig hoef je geen Border Collie of Australian Shepherd te hebben om mee te doen. Bijna elk hondenras kan het spel leren en spelen. Wist je trouwens dat Treibball ook kan worden aangepast aan het niveau van je viervoeter? Hierdoor kunnen zelfs mindervalide of senior hondjes meespelen.

Doggy dance

Salsas voor je hond? Of toch net even wat anders? Doggy dance laat honden en baasjes op een creatieve manier bewegen op muziek. Je kunt beginnen met oefeningen als pootje geven, een rondje draaien, rollen of op je eigen voeten meeliften. Als dat goed gaat kun je nieuwe oefeningen toevoegen zoals springen door je armen, slalommen door je benen of een twist & turn, waarbij je hond soms ook in de lucht springt tijdens een draai. Wanneer je hond een aantal oefeningen beheerst, kan deze aan elkaar rijgen met passende, leuke muziek erbij. En jullie kunnen samen de dansvloer op!



Afhankelijk van de dans die je samen uitvoert, is ook de belasting anders. Kijk dus goed naar je hond en bouw het stap voor stap op.

MUST-KNOWS OVER MACRO- NUTRIËNTEN

Macro-nutriënten zijn voedingsstoffen die je doggo (maar ook jou) van voldoende energie voorzien om vrolijk de dag door te komen. Je kent ze vast wel, want we hebben het simpelweg over eiwitten, vetten en koolhydraten. Maar wat doen deze stofjes precies in een (honden)lichaam? Dat kom je hier te weten!

vet →



↑
eiwitten

1. KOOLHYDRATEN

ENERGIELEVERANCIERS AAN DE SLAG

Koolhydraten zijn lange ketens van moleculen, die je doggo van heel wat energie kunnen voorzien. Daarom worden ze ook wel de brandstof van (honden)voeding genoemd. Complexe koolhydraten hebben meer tijd nodig om te verteren en geven geleidelijk hun energie vrij. Daarom kiezen we bij EURO PREMIUM voor tragere koolhydraten en vezels, zodat je viervoeter zijn of haar kracht sneller kan inzetten wanneer het nodig is.



← Koolhydraten

Honden kunnen hun energie ook uit andere macro's halen. Vetten en eiwitten kunnen namelijk omgezet worden in brandstof door een proces dat - met een moeilijk woord - gluconeogenese wordt genoemd. Bij EURO PREMIUM zal je dan ook voeding terugvinden die voornamelijk bestaat uit hoogwaardige eiwitten en vetten om je doggo extra gezond te houden. De koolhydraten voegen we toe zodat je hond de overige macro's ook voor andere belangrijke processen kan gebruiken zoals spierbehoud.

2. DE KIP OF HET EI(WIT)?

Honden hebben veel bouwstoffen nodig en kunnen dus maar best smullen van eiwitten. Deze zitten boordevol aminozuren die nodig zijn om je doggo's cellen en spieren sterk én gezond te houden. Omdat een hondenlichaam niet alle (essentiële) aminozuren zelf kan aanmaken, heeft je viervoeter dus zeker eiwitten nodig in zijn of haar brokjes.



Eiwitten hebben erg veel functies:

- Het opbouwen en behouden van **spiermassa**, één van de belangrijkste functies.
- Het **produceren van enzymen**, die belangrijke biochemische processen (zoals het aanmaken van hormonen) regelen.
- Het onderhouden van de organen en de bloedcellen van onze doggo's, wat belangrijk is voor het **immuunsysteem** en een gezonde groei (van bijvoorbeeld een prachtige, glanzende vacht).

Hoofdzakelijk vlees, vis en peulvruchten - gezonde bronnen van eiwitten die wij maar al te graag gebruiken in onze EURO PREMIUM-brokjes - klaren de klus. Dierlijke eiwitten hebben namelijk meer biologische waarde dan plantaardige proteïnen, wat betekent dat alle essentiële aminozuren in de juiste verhouding aanwezig zijn.

3. VET IS JE VRIEND

Low-fat diëten ook goed voor hondjes? Dat is niet altijd waar! Vetten leveren namelijk erg veel energie - zelfs meer dan koolhydraten - en zijn belangrijk voor de hersenen en spieren van je doggo. Net zoals eiwitten, hebben viervoeters ook essentiële vetzuren nodig, die de vacht en de organen zo goed mogelijk onderhouden.

Essentiële vetzuren krijgen ze enkel binnen via voeding, wat betekent dat er altijd een optimale balans moet zijn tussen omega 3- en omega 6-vetzuren.

Voldoende omega 3 zorgt ervoor dat ontstekingen minder kans maken en dat je doggo langer jong blijft. En zeg nu zelf, welk hondenbaasje wil dat niet?

Daarnaast helpen vetten bij het beter opnemen van belangrijke vitamines en ondersteunen ze het zenuwstelsel. Dierlijke vetten zijn daarom niet ongezond, wel moet de hoeveelheid afgestemd zijn op de energiebehoefte. Onverzadigde of plantaardige vetzuren zijn een belangrijke bron van omega 6, wat de kans op hart- en vaatziekten vermindert (als het in de juiste verhouding wordt opgenomen).

WIST JE DAT?

Nu je deze 3 must-knows over macronutriënten kent, zal je zien dat EURO PREMIUM bij het samenstellen van voeding steeds de gez(h)ondheid van jouw doggo voorop stelt!



MUST-KNOWS OVER MICRO- NUTRIËNTEN

Micronutriënten leveren in tegenstelling tot macronutriënten geen energie, toch zijn ze heel belangrijk voor de gezondheid!
Micronutriënten zijn onmisbaar voor het behoud van een goede gezondheid en het voorkomen van ziekten.



WIST JE DAT?

Voedingsstoffen zoals **glucosamine, chondroïtine en collageen** ook helpen bij het behoud van gezonde gewrichten? Deze nutriënten kunnen de gewrichtsgezondheid ondersteunen en het risico op mobiliteitsproblemen op latere leeftijd verminderen.

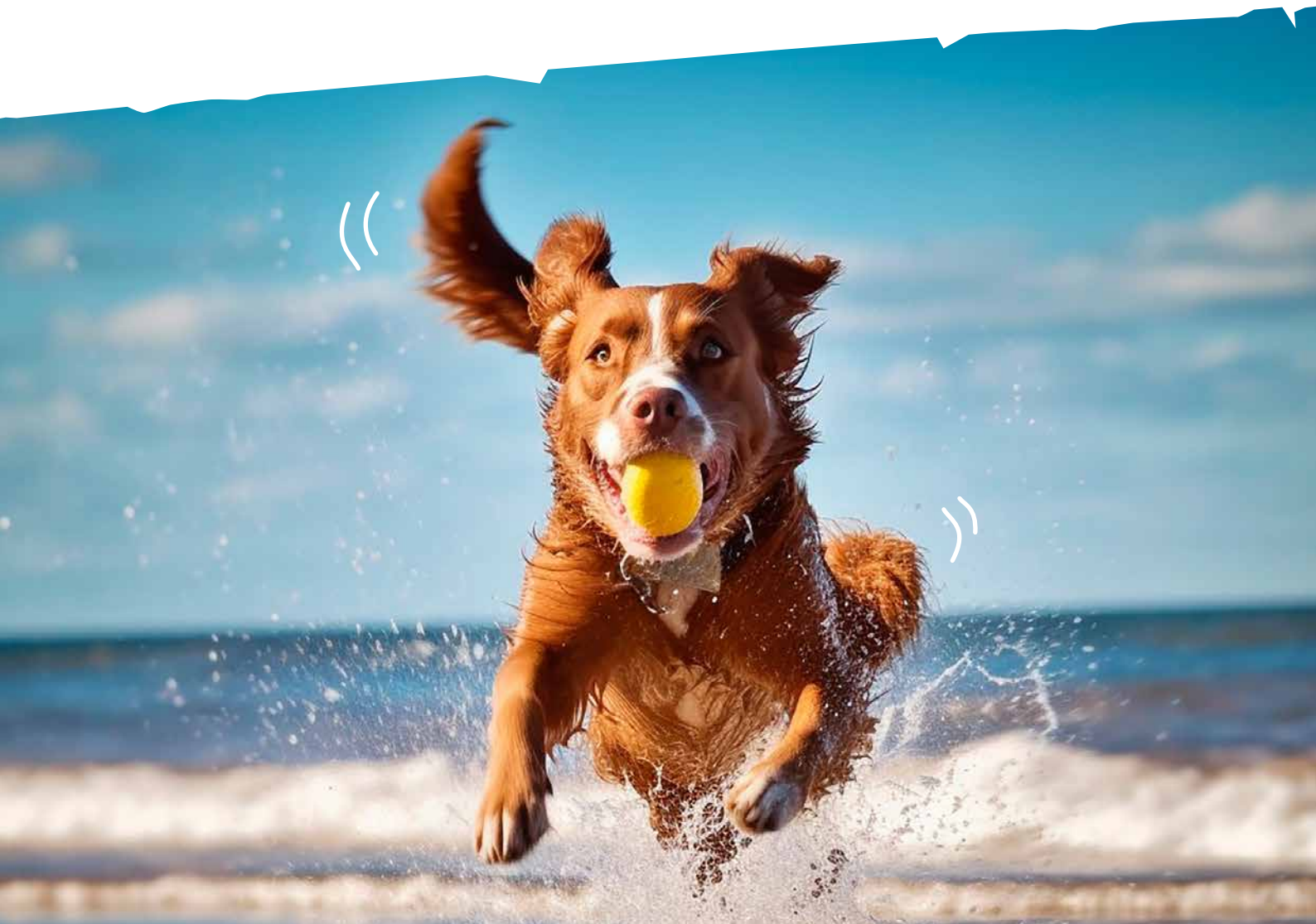
Gezonde gewrichten? Voeding is key!

Niet alleen beweging is van belang voor doggo's om hun gewrichten gezond te houden. Ook voeding speelt een grote rol in de aanmaak van kraakbeen en bij de bestrijding van ontsteking. Daarom zijn stoffjes als collageen, glucosamine en chondroïtine erg belangrijke onderdelen van gewrichtsvriendelijke voeding voor honden.

GLUCOSA...WAT?

Eerst en vooral is het belangrijk om te weten wat deze voedingsstoffen precies doen in het lichaam van je doggo. Collagenen zijn eiwitten die vooral in het bindweefsel van je huisdieren (en in dat van jou) voorkomen. Zij zorgen ervoor dat kraakbeen en pezen beschermd zijn tegen slijtage of weer heropgebouwd kunnen worden. Vooral voor honden die snel groot worden én oudere rakkers is collageen van belang, zo blijven hun gewrichten in goede conditie. Bovendien draagt collageen bij aan een stralende huid en vacht, om van een furtastic extraatje te spreken!

Glucosamine is een lichaamseigen stof die afneemt naarmate de leeftijd van je hond stijgt. Net als collageen is glucosamine een bouwstof van kraakbeen en bindweefsel en smeert het als het ware de gewrichten van je doggo. Chondroïtine doet er nog een schepje bovenop, want samen met glucosamine is het dé beste vriend van het kraakbeen van je hond. Het combineren van de stoffjes herstelt bovendien schade sneller én beter, dan iedere bouwstof op zich.





JONGE PUPS EN OUDE RAKKERS

Jonge hondjes produceren nog voldoende glucosamine om hun gewrichten soepel te houden. De voorraad glucosamine en chondroïtine van senioren slinkt echter met de tijd. Om voldoende gewrichtsvloeistof aan te maken en de kwaliteit van het kraakbeen in topconditie te houden, is het daarom erg belangrijk om elke dag voldoende bouwstoffen binnen te krijgen.

En dat kan allemaal door heerlijke (gewrichtsvriendelijke) voeding naar binnen te smikkelen! Op die manier komen collageen, glucosamine en chondroïtine in het hele lichaam terecht en kunnen ze overal hun werk doen. Volgens onderzoek kan glucosamine zelfs de progressie van artritis vertragen.

Daarom voorziet EURO PREMIUM brokjes boordevol bouwstoffen in het large, giant, light en senior gamma. Bij Mobility+ is het zelfs een dubbele hoeveelheid van deze super stofjes!

GEW(R)ICHTSPROBLEMEN

Heel veel hondjes krijgen last van gewrichtsproblemen op latere leeftijd. Vaak is de oorzaak een ontsteking in de gewrichten, wat ook wel artritis wordt genoemd. Het immuunsysteem van je doggo gaat dan plots antistoffen aanmaken tegen collageen, wat voor afbraak zorgt. Hierdoor kan je hond erg veel pijn ervaren.

Overgewicht speelt hier een grote rol in. Door een verhoogde druk op de gewrichten heeft je doggo meer kans op het ontwikkelen van artrose, artritis of heupdysplasie.

Beweging is daarom super belangrijk: wandelen zorgt voor gezonde gewrichten én dat kilootje minder op de (honden)weegschaal.

HEEFT MIJN HOND ARTRITIS?

Artrose begint meestal met startstijfheid, moeilijk opstaan of gaan liggen en minder lopen of spelen. Artritis uit zich door zwelling, roodheid en het warm aanvoelen van de gewrichten. Laat je hond duidelijk merken dat hij of zij pijn heeft? Loopt je doggo wat kreupel of vertoont hij of zij ander gedrag? Probeer je liefste viervoeter dan zo goed mogelijk te ondersteunen met de juiste bouwstoffen en ga langs bij de dierenarts!



Vitamine C en Omega 3 vetzuren

Wist je dat vitamine C als ontstekingsremmer werkt? Tijdens beweging worden de gewrichten zwaarder belast. Zo kan irritatie in het gewricht ontstaan. Die irritatie kan leiden tot een ontsteking. Een supplement of voeding met van nature ontstekingsremmende eigenschappen is dus een goede aanvulling om een leven lang pijnvrij te blijven bewegen. Naast Vitamine C helpen ook Omega 3 vetzuren bij het remmen van de ontsteking.

Vitamine C en E

Vitamine C en vitamine E zijn behalve vitaminen ook antioxidanten. Een antioxidant zegt het al, het verhindert dat iets kan oxideren. We noemen geoxideerde stoffen ook wel vrije radicalen. Vitamine C & E beschermen zo de cellen tegen verdere schade. Antioxidanten zorgen zo voor de houdbaarheid van vetten maar ook voor het vertragen van het verouderingsproces en helpen bij het herstel van het lichaam na inspanningen.

L-Carnitine

Om lekker te bewegen, is een optimaal gewicht heel belangrijk. L-Carnitine stimuleert de vetverbranding en helpt op die manier mee aan een gezond gewicht. Bovendien zorgen plantaardige vezels langer voor een verzadigd gevoel, waardoor je hond minder gaat bedelen en zich lekker in zijn vel voelt.



Chondroïtine

Glucosamine en chondroïtine hebben klinisch bewezen dat ze bijdragen aan gezonde gewrichten. De combinatie met collageen zorgt daarnaast voor een optimale mix om het kraakbeen en de gewrichten soepel te laten bewegen. Omega 3-vetzuren, met name EPA uit visolie, en vitamine C helpen hierin nog een handje mee tijdens intensieve lichamelijke activiteiten.

Collageen

Collageen wordt gezien als een lijm die het lichaam bij elkaar houdt. Zo draagt collageen bij aan gezond kraakbeen, stevige botten, stevigheid van het bindweefsel, gezonde darmen, huid en bloedvaten.

Omega 3

Omega 3- vetzuren EPA en DHA komen voor in visolie. Deze vetzuren zijn niet alleen goed voor het mentale welzijn, ze vertragen ook het verouderingsproces en ondersteunen een betere weerstand.

TIP



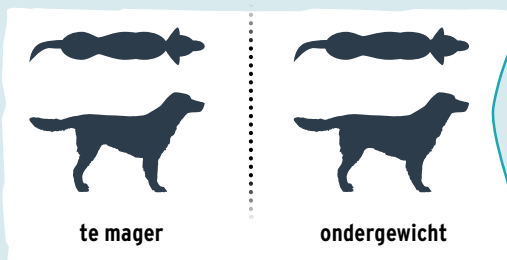
- ✓ Collageen, glucosamine & chondroïtine
Ondersteunt gezonde gewrichten
- ✓ Omega 3, EPA & DHA
Bevordert gezond bewegen
- ✓ Vitamine C & E
Draagt bij tot soepele spieren
- ✓ L-carnitine
Stimuleert vetverbranding
- ✓ Rijk aan verse kip
Behoudt spiermassa
- ✓ Hypoallergeen
Graanvrij en monoproteïne (verse) kip



Een leven lang lekker in je lijf begint met gezonde voeding en voldoende beweging. Wil jij weten welke voeding bij jouw doggo past? Bekijk het voedingsadvies op de volgende pagina!

VOEDINGSADVIES

HERSTELLEND HOND

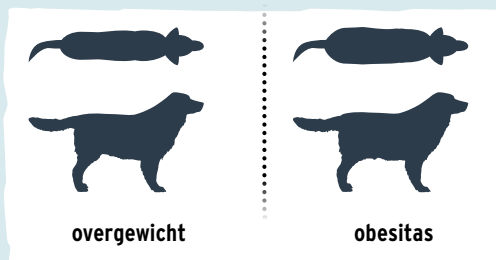


te mager

ondergewicht

ideaal gewicht

HOND MET OVERGEWICHT



overgewicht

obesitas



Vraag om advies bij je dierenarts en stel een behandelplan samen.



Wandel maximum 30 minuten per dag.



Wandel, speel of jog minimum 30 minuten per dag.

TIP!

Splits de wandelingen op in meerdere korte wandelingen op één dag.



Vraag extra advies aan je dierenarts.





Follow us



@europremiumdogfood

info@europremium.com

www.europremium.com

EURO PREMIUM® is a brand of

