



sportvoeding



Inhoud

Sport en voeding

5

Zoek de balans!

7

Vraag maar!

10

pagina

Sport en voeding

Wist je dat je voor een sportvoedingsadvies een verwijzing van de (huis)arts kunt vragen? Zo wordt de behandeling vergoed door je basisverzekering voor maximaal vier uur per jaar.

Betere prestaties door betere voeding?

Dat kan! Want een goede voeding helpt je beter te presteren. Bovendien zorgt de juiste voeding voor een beter en sneller herstel na het sporten, zodat je de volgende dag er weer volop tegenaan kan. Sportdiëtisten zijn dé deskundigen als het gaat over voeding en sport.

Voeding voor de sporter

Iedere sport is anders én iedere sporter is anders. Daarom kun je niet volstaan met een algemeen voedingsadvies voor alle sporters. De juiste voeding hangt bijvoorbeeld af van de duur en intensiteit van je sport, de trainingstijden, het gewenste lichaamsgewicht of je gewenste lichaamssamenstelling en natuurlijk het sportseizoen. Er bestaat dus niet zoiets als dé sportvoeding. Een sportdiëtist maakt daarom altijd een voedingsplan op maat.

De sportdiëtist levert maatwerk.
Daarbij houdt de sportdiëtist natuurlijk ook rekening met je persoonlijke smaak en voorkeuren. Want eten moet vooral ook lekker zijn!

Zoek de balans!

Een tekort aan een voedingsstof kan de prestaties negatief beïnvloeden. Goede sportvoeding is daarom een goed uitgebalanceerde voeding die met jouw specifieke sport rekening houdt. Dat betekent dat alle voedingsstoffen in de juiste verhouding aanwezig zijn. Voor jou is dat misschien voldoende vocht en koolhydraten, terwijl voor de ander het accent meer moet liggen op goede eiwitten en voldoende energie of juist extra vitamines en mineralen.



De sportdiëtist past het voedingsadvies aan, aan jouw sport- en trainingsactiviteiten. Natuurlijk houdt het advies rekening met jouw voedingsgewoonten en voedingsvoorkeuren. Jij moet je immers goed voelen bij het voedingsplan. Dát is het uitgangspunt van het individuele voedingsadvies.

Extra is beter?

Beter presteren door extra voedingssupplementen? Was het maar zo eenvoudig! Onder bepaalde omstandigheden kunnen voedingssupplementen gunstig zijn. Maar niet altijd hebben ze meerwaarde. En hoe vind je het juiste supplement in het enorme aanbod? De sportdiëtist kan je gelukkig helpen en je adviseren of supplementen voor jou zinvol zijn of niet.

Teamwork

Sport is vaak teamwork. Daarom kan een sportdiëtist ook het hele team begeleiden. Of bijvoorbeeld een workshop geven op je sportclub of vereniging. Samen kun je oplossingen bedenken voor de maaltijd na de training of de vochtvoorziening tijdens de wedstrijd. Met elkaar moet je de klus immers klaren. Wil je toch liever een individueel advies, ook al zit je in een team? Dat kan natuurlijk ook!

Sportvoeding: daar word je beslist beter van!

Vraag maar!

Bij de sportdiëtist kun je terecht met alle vragen over sport en voeding. Bijvoorbeeld:

- Hoeveel eiwitten heb ik nodig voor spieropbouw?
- Hoe krijg ik optimale glycogeenvoorraden?
- Hoe kom ik van mijn maag- en darmproblemen af?
- Hoe bereik ik het juiste lichaamsgewicht?
- Heb ik extra vitamines nodig?
- Is het zinvol om sportdranken te gebruiken?
- Welke supplementen hebben voor mij wel of geen zin?

Op zoek naar een sportdiëtist bij jou in de buurt of wil je meer weten over sport en voeding? Kijk dan op www.sportdietetiek.nl

www.sportdietetiek.nl

voor een sportdiëtist bij jou in de buurt
of meer informatie over sport en voeding

vereniging

sportdietetiek

nederland