

Sportvoeding

Wat kunt u verwachten als u een afspraak heeft bij een expert sportvoeding van het Sport Medisch Centrum?

De expert sportvoeding is gespecialiseerd op het gebied van voeding bij wielrennen en hardlopen. Goede voeding is afgestemd op uw trainingen, wensen en doelen. Het helpt u als sporter beter te presteren, zorgt voor een sneller herstel en is praktisch uitvoerbaar. De expert sportvoeding maakt samen met u een werkbaar voedingsplan.

Bij de expert sportvoeding kunt u terecht voor:

- het bespreken van voeding tijdens inspanning;
- het bespreken van voeding als voorbereiding op een wedstrijd;
- het bespreken van voeding om zo goed mogelijk te herstellen;
- een meting van uw lichaamssamenstelling volgens ISAK eisen;

Sportvoeding begint bij een goede basisvoeding. Het gaat hierbij om voeding die iedere sporter nodig heeft om gezond te zijn en te blijven. De basisvoeding is afhankelijk van welke sport u doet. Voeding kan vaak net die factor zijn die het verschil maakt! Niet alleen voor betere prestaties, maar ook voor met (nog) meer plezier sporten, sneller herstel en minder kans op blessures. Wat uw doelstelling ook is: samen kunnen we het eetpatroon zo aanpassen, dat dit doel beter binnen bereik komt.

De basisvoeding is afgestemd op uw specifieke tak van sport. De expert sportvoeding bespreekt met u wat u eet en drinkt rondom trainingen en wedstrijden. Het gebruik van sport specifieke producten en supplementen kan ook besproken worden. Voor tips en adviezen bij darmklachten tijdens het sporten, kramp, krachttoename en herstel bij blessure kunt u terecht bij onze expert sportvoeding.

Hoe maakt u een afspraak bij de expert sportvoeding?

Voor het maken van een afspraak heeft u geen verwijzing nodig. U kunt voor het maken van een afspraak contact opnemen met onze expert sportvoeding Elly van den Bogaard via haar website [www.lefdenbosch.nl](https://www.lefdenbosch.nl/html/contact.html) (<https://www.lefdenbosch.nl/html/contact.html>).

Code SMC-036