

Ben jij sporter en wil je meer weten over jouw voeding?

- Een sportdiëtist kijkt niet alleen naar voeding, maar ook naar jouw verschillende trainingen en wedstrijden voor een goed voedingsadvies.
- Wist je dat een juiste vochtinname erg belangrijk is voor jouw prestaties.
- Bij een gewichtverlies van 2% na een training is er al 20% prestatievermindering. Dit is voornamelijk een vochtverlies.
- Een regelmatig en uitgebalanceerd voedingspatroon is enorm belangrijk om topprestaties te kunnen leveren.
- Een juiste hoeveelheid van eiwitten, koolhydraten en vocht is belangrijk om te herstellen na een training of wedstrijd.
- De sportdiëtisten van Dieetistopsport kunnen ook vochtmetingen doen bij jouw trainingen.
- Een diëtist mag zich pas sportdiëtist noemen wanneer er een HBO+ sportdiëtetik opleiding is gevolgd. De sportdiëtisten bij Dieetistopsport hebben dit diploma.
- Je kan aan het vetpercentage zien of je in vorm begint te komen.
- De sportdiëtisten van Dieetistopsport verzorgen een vet% meting met behulp van de harpender meter, via huidplooiemeting
- De sportdiëtisten van Dieetistopsport verzorgen ook voorlichtingen over sportvoeding, vocht en andere onderwerpen.
- Er zijn ook opties voor een eenmalige voedingscheck en wanneer je graag eens je vetpercentage, tailleomvang en je gewicht wilt laten meten, dan kan dit ook.

Wist u dat de begeleiding van de sportdiëtist in de basisverzekering is opgenomen, en vergoed wordt met een verwijzing van de huisarts of sportarts?

Bel of mail voor vragen of voor een afspraak:

Telefoon: 06 40 04 79 87

Email: info@dieetistopsport.nl

dieetistopsport
specialisten in dieet en sportvoeding

