

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

Enkele hulpvragen die wij regelmatig in de praktijk voorbij zien komen:

- Wat kun je nu het beste voor de wedstrijd eten en drinken om zo goed mogelijk te presteren?
- Hoe draagt voeding bij, bij een goed herstel?
- Hoe bouw ik het snelst en makkelijkst spiermassa op?
- Is het noodzakelijk/ zinvol om creatine te suppleren of überhaupt extra vitamines in te nemen?
- Wat kan ik het beste tijdens het trainen drinken?

Herken jij je in één vraag of heb je en andere vraag? Wij helpen je graag?

- Een sportdiëtist kijkt niet alleen naar voeding, maar houdt ook rekening met verschillende trainingen(denk aan duur/ intensiteit/ trainingstijd) en wedstrijden voor een optimaal voedingsadvies.
- Wist je dat een adequate vochtinname erg belangrijk is voor jouw sportprestaties? Een gewichtsverlies (vochtverlies) van 1% tijdens een training heeft al een negatieve invloed op de stofwisseling. Bij een nog groter vochtverlies worden de negatieve effecten op de prestatie alleen maar groter.
- De juiste hoeveelheid aan eiwitten, koolhydraten en vocht is belangrijk om goed te herstellen na een training of wedstrijd en om blessures te voorkomen.
- De sportdiëtisten van Dieetistopsport kunnen een vocht- en huidplooiemeting uitvoeren bij jou. De huidplooiemeting wordt verkregen door het uitvoeren van ISAK meting.
- Een diëtist mag zich pas sportdiëtist noemen wanneer er een HBO sportdiëtetik opleiding is gevolgd. De sportdiëtisten bij Dieetistopsport hebben dit diploma.
- De sportdiëtisten van Dieetistopsport verzorgen ook voorlichtingen over sportvoeding, vocht en andere sport-gerelateerde onderwerpen.
- Er zijn ook opties voor een eenmalige voedingscheck. Wanneer je graag eens je huidplooiemeting, 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

