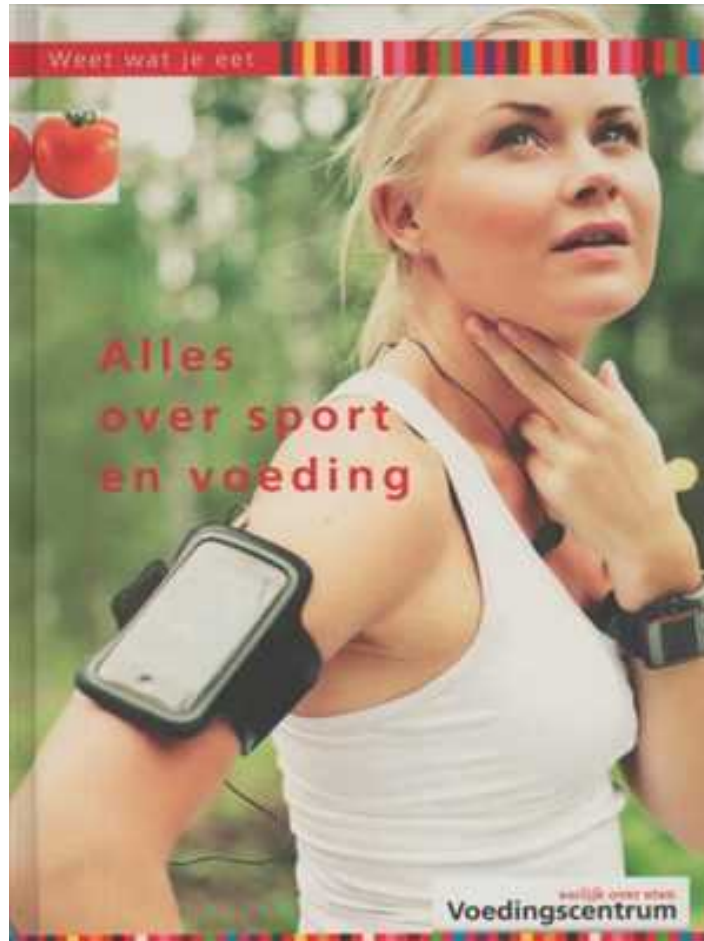


## Alles over sport en voeding PDF

Stichting Voedingscentrum Nederland



*Deze site bevat slechts een fragment uit het boek. U kunt de volledige versie van het boek downloaden via de onderstaande link.*



**DOWNLOAD PDF**

Schrijver: Stichting Voedingscentrum Nederland

ISBN-10: 9789070840228

Taal: Nederlands

Bestandsgrootte: 4020 KB

## OMSCHRIJVING

Dit boek geeft beginnende, ervaren en fanatieke sporters antwoord op prangende vragen over sport en voeding. Wat kun je het beste eten als je aan kracht sport, duursport of teamsport doet? Wat is het beste moment om te eten als je een training of wedstrijd hebt? En wat doe je tegen specifieke problemen, zoals 'hongerklomp'? In dit boek van het Voedingscentrum vind je nuttige achtergrondinformatie voor sporters over de energiebalans, spijsvertering en de zin en onzin van supplementen. De ontbijt- en lunchsuggesties, recepten en dagmenu's voor kracht sporters en duursporters zijn gebaseerd op de nieuwe Schijf van Vijf. Zo weet je zeker dat je een goede basis hebt om te sporten. Ook handig zijn de lijsten met koolhydraatrijke en eiwitrijke producten.

## **WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?**

Voeding is een belangrijke bouwsteen voor sportresultaten. Om vooruitgang te boeken in de sportschool bepaalt voeding de helft van het resultaat. Lees hier hoe het werkt.

Onderstaande onderwerpen worden veel besproken op Alles over sport. Snel naar: Sportakkoord. Topsport Topics. Voeding en sport. Alle onderwerpen: Afvallen en overgewicht.

ALLES OVER SPORT EN VOEDING usief s en en! [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl) Weet wat je eet Alles ove sport en voeding Alles over sport en voeding Dit boek geeft beginnende ...

**ALLES OVER SPORT EN VOEDING**

[Lees verder...](#)