

Voeding en Sport PDF

Anja van Geel



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



Schrijver: Anja van Geel
ISBN-10: 9789021563169
Taal: Nederlands
Bestandsgrootte: 1986 KB

OMSCHRIJVING

Voeding en Sport 8e druk is een boek van Anja van Geel uitgegeven bij de Vrieseborch. ISBN 9789021563169 Sportdiëtiste Anja van Geel en sportvoedingsonderzoeker Joris Hermans geven in Voeding en sport informatie over de juiste voeding voor verschillende typen sport. Voeding heeft natuurlijk een belangrijke invloed op het prestatievermogen van de sporter. De voeding van een sporter moet gevarieerd en goed uitgebalanceerd zijn. Dit boek geeft allereerst algemene informatie over voedingsstoffen en energie. Daarna komt voeding voor achtereenvolgens de krachtsporter, de duursporter en de team- en spelsporter aan de orde. Tevens worden onderwerpen als sportvoedingspreparaten, gewichtsproblemen, maagdarmproblemen en eten zonder vlees onder de loep genomen. Het boek is oorspronkelijk ontwikkeld voor NOC*NSF. Met een voorwoord van Gerard Kemkers.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Sportdiëtiste Anja van Geel en sportvoedingsonderzoeker Joris Hermans geven in Voeding en sport informatie over de juiste voeding voor verschillende...

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 krachtsport ...

De cursus Sportvoeding is gebaseerd op de nieuwste wetenschappelijke inzichten op het gebied van sport en voeding. We gaan uitgebreid in op algemene voedingsleer.

VOEDING EN SPORT

[Lees verder...](#)