

## 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.*



**DOWNLOAD PDF**

Schrijver: Anja van Geel  
ISBN-10: 9789060765739  
Taal: Nederlands  
Bestandsgrootte: 2634 KB

## OMSCHRIJVING

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?**

Voeding of gezondheid als thema voor je PWS gebruiken? Bekijk hier een aantal voorbeelden van onderwerpen voor je profielwerkstuk. Bekijk de suggesties en ...

Van voedingsleer en sportmassage tot fitness trainer: je bent bewust bezig met je voeding, je lichaam en je gezondheid of je zet je kennis en kunde in voor anderen.

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...](#)