

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: 9789021559025
Taal: Nederlands
Bestandsgrootte: 2522 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?

Sport en voeding. Voeding kan bijdragen aan goede sportprestaties. Goede voeding kan zorgen voor betere prestaties, sneller herstel en een verminderde kans op ziekte ...

Sportprestaties kunnen aanzienlijk verbeterd worden door juiste voeding en goede dosering en timing van eten. In deze sport en voeding opleiding bij Kosmeoo Health ...

Wil je jouw kennis over Voeding, sport of gezondheid vergroten? Start dan met een NTI-cursus, o.a. Terminologie, Gewichtsconsulent, Voedingshulpverlener.

VOEDING EN SPORT

[Lees verder...](#)