

Bob ter Haak

Sportdiëtist

10 voedingshacks

Voor lekkerder sporten, meer energie en je gezondheid boosten.

Met: een quiz, stellingen en een persoonlijk verhaal.

Bob

- ❖ Sportkunde – 4 jaar
- ❖ Voeding & Diëtetiek – 4 jaar
- ❖ Specialisme Sportvoeding – 6 maanden
- ❖ FC Groningen en Donar Basketball o.a.
- ❖ Eigen praktijk: elk niveau, elke sport en elk voedingsdoel

Voordelen van goede voeding

- ✓ Meer energie
- ✓ Sneller herstellen
- ✓ Beter beschermd tegen blessures
- ✓ Mentaal fitter
- ✓ Comfortabeler trainen
- ✓ Betere sportprestaties
- ✓ Betere cognitieve prestaties
- ✓ Geld besparen

Tijd voor een goed verhaal

Join the quiz 1 / 3

Ga naar: Menti.com

Code: 1609 6662

SPORT
VOEDINGS
PIRAMIDE



Voorbeeld dagmenu: voor een vrouw. 3 keer per week 1 uur sporten.

08:00 - Ontbijt: 300ml yoghurt met 60g muesli en een stuk fruit

10:30 - Snack: 1 volkoren wrap met kip en sla

13:00 - Lunch: 2 volkoren sneetjes brood met hummus en sla

15:30 - Snack: 2 volkoren sneetjes brood met pindakaas

18:30 - Diner: 80 g rijst, 100 g tofu/kip, 250 g broccoli, saus en stukje choco toe

21:00 - Snack: 250 g magere kwark met 150 g blauwe bessen en chiazaad

Bij het sporten om 17u: vervang je pindakaas voor jam voor meer koolhydraten in je lichaam (je gebruikt de koolhydraten tijdens het sporten).

Als je wenst: voeg een extra sneetje brood of banaan toe voor meer koolhydraten.

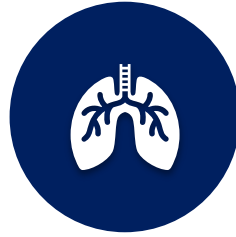
Join the quiz 2 / 3



Gezonde
voeding



Herstel



Zuurstof

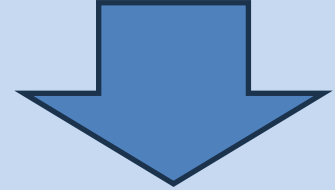


Fun /
Sporten

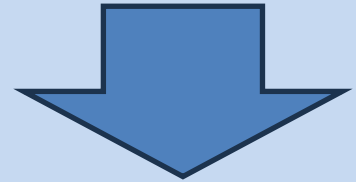


Liefde /
Aanraking

Balans



**Optimale
gezondheid**



**Optimale
energie**

1. Luister naar je lichaam



Het is niet nodig
om perfect te
eten.



Een 8 scoren zou
gewoon perfect
zijn.



Je
praktijkervaring >
theoretische
adviezen.

Join the quiz 3 / 3

2. Antioxidants for the win

Intensieve lichaamsbeweging verhoogt de vrije radicalen in het lichaam, die celbeschadiging kunnen veroorzaken.



Antioxidanten helpen deze schade te minimaliseren.

Antioxidants

