

# Workshop

## Sportvoeding

### Je presteert zoals je eet!

#### VOEDING IS CRUCIAAL VOOR TOPPRESTATIES

Voeding heeft grote invloed op onze prestaties. Een ander voedingspatroon kan de aanzet zijn tot betere sportprestaties, uithoudingsvermogen en herstel. Sporters hebben veel baat bij specifieke informatie die bij hun sportbeoefening past. Deze ééndaagse workshop maakt je bewust welke veranderingen in voeding nodig zijn om beter te kunnen presteren.

#### BESCHRIJVING WORKSHOP

Deze workshop geeft aandacht aan:

- Goede sportvoeding: de voedingsstoffen koolhydraten, eiwitten, vetten, vocht, mineralen en vitamines;
- Je energiehuishouding en de vochtbalans;
- Welke eisen worden er gesteld aan goede voeding;
- De aanbevolen hoeveelheden;
- Voeding als voorbereiding op een inspanning, tijdens inspanning en voeding voor herstel;
- Je stelt doelen op die leiden tot een verbetering in je voedingspatroon.

#### DYNAMISCH, INNOVATIEF EN PRAKTISCH

Met behulp van praktische opdrachten ga je zelf actief aan het werk, zodat je bewust wordt welke voedingsveranderingen leiden tot betere prestaties. Als voorbereiding ga je twee dagen bijhouden wat je eet. Tijdens de workshop zal dit worden geanalyseerd.

Met een fysieke test word je bewust gemaakt van de invloed van inspanning op je behoefte aan voedingsstoffen. Gezamenlijk wordt de lunch voorbereid waarbij je tegelijkertijd informatie krijgt over de verschillende voedingswaarden en voedingsstoffen.

#### INTERESSE?

Ben je geïnteresseerd in dit onderwerp of deze workshop? Of heb je een specifieke vraag over deze workshop? Neem dan contact op met onze marketing & sales coördinator op telefoonnummer +31 (0)20-305 3383 of stuur een mail naar [nl@cruyffinstitute.org](mailto:nl@cruyffinstitute.org).

#### VOOR WIE?

(aankomend) topsporters  
Trainers, coaches  
Ouders van (aankomend) topsporters  
Geïnteresseerden in sportvoeding

#### LEERDOELEN

Na deze workshop kun je:

- Aangeven welke veranderingen in je voedingspatroon leiden tot betere sportprestaties
- Beschrijven en toepassen van voedingsgewoonten die leiden tot een sneller herstel

#### AANTAL DEELNEMERS

Per groep 10-20 deelnemers

#### CERTIFICAAT

Alle deelnemers ontvangen een bewijs van deelname in de vorm van een certificaat



Johan Cruyff Institute for Sport Studies is geaccrediteerd door de International Association for Continuing Education and Training (IACET)

We Develop, Educate and Connect