

“Wat kan gezonde voeding voor een (top)sporter betekenen?”

Naast training speelt voeding een belangrijke rol bij de sportprestatie. Maar wat is nu de juiste voeding voor een krachtsporter, en wat voor een duursporter? Welke voeding moet er genomen worden voor meer energie, en wat voor meer spiermassa en kracht? Op deze vragen krijgt u deze avond antwoord. Tevens krijgt u praktische tips en ideeën om direct aan de slag te gaan om uw sportprestatie te verbeteren.

Naast een algemeen verhaal zal ook ingegaan worden op de rol van drie belangrijke supplementen:

- Chlorella: een zoetwateralg met bijzondere eigenschappen
- Rhodiola: een krachtig adaptogeen vergelijkbaar met ginseng
- Wild Yam: een natuurlijke hormoonregulator

Aan het eind van de lezing is er de gelegenheid om vragen te stellen. De lezing is geen vervanging van een consult.

Over de spreker:

Wouter de Jong is sportdiëtist, (top)sportconsultant, natuurgeneeskundig therapeut, voedingsdeskundige en gezondheidsexpert. Hij past zijn grote passie voor gezondheid, sport en voeding dagelijks toe; *walk your talk*.



Wanneer	Woensdag 19 mei
Tijd	19.30 uur
Waar	Colormaris Grintweg 60 4401 NG Yerseke
Entree	Gratis
Aanmelden	info@pro-active-medicine.nl 06-49846730

Deze avond wordt u aangeboden door:



Voor meer informatie:
www.colormaris.com
Heleen: 06-14714169