

NOC * NSF LEERLIJN

VOEDING

INFORMATIEBIJEENKOMST

ILONA SONKE - SPORTDIËTIST
TEAMNL ZUID

Voor sporters, ouders(s)/verzorger(s), trainers en coaches

Welke macro- en micronutriënten zijn er en wat voor invloed hebben deze op mijn sportprestatie?

Wat kan ik het beste eten op een wedstrijddag?

Tijdens deze sessie krijg je inzicht in hoe jij een eigen voedingsplan kan opstellen.

WEDSTRIJDVOORBEREIDING

3

APRIL

Aanmelden voor 27 maart

19.30 - 21.00 uur

SportZeeland

's-Heer Elsdorpweg 12, Goes

KOM JE OOK?

Voeding en sport zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Ontdek welke voedingskeuzes je het beste kunt maken op verschillende momenten van je wedstrijddag. [Doe de quiz](#) en bepaal of deze bijeenkomst zinvol voor jou is en meld je direct aan!



Scan de QR-code om aan te melden of mail naar r.schroder@sportzeeland.nl

Tel: 06-55830257 | Website: www.sportzeeland.nl