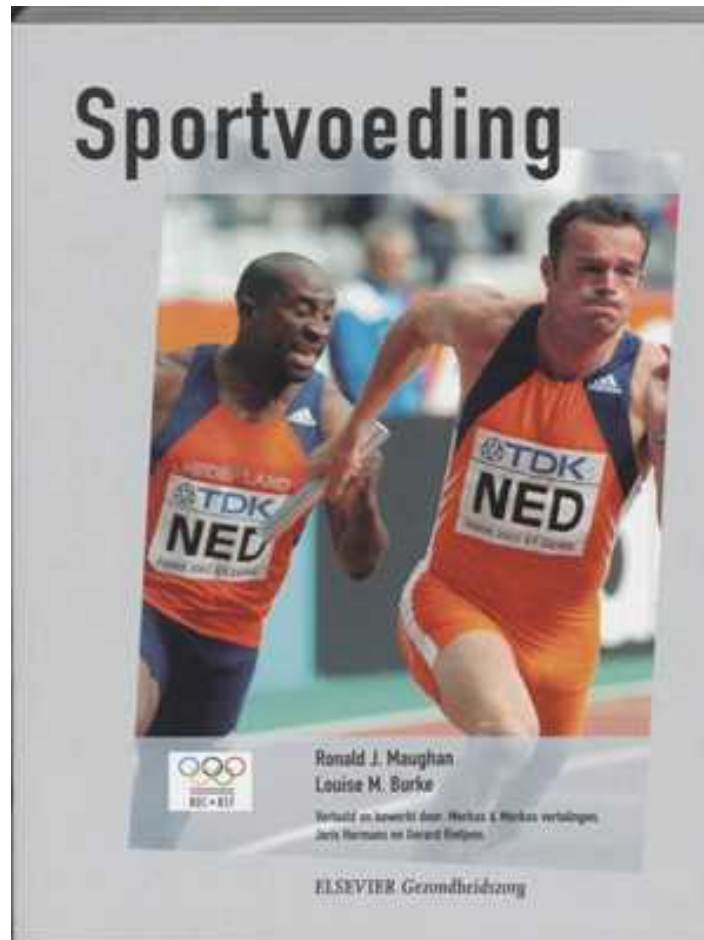


Sportvoeding PDF

Ronald Maughan



Deze site bevat slechts een fragment uit het boek. U kunt de volledige versie van het boek downloaden via de onderstaande link.



Schrijver: Ronald Maughan

ISBN-10: 9789035226883

Taal: Nederlands

Bestandsgrootte: 3963 KB

OMSCHRIJVING

Presteren in hitte. Herstel na inspanning. Vocht en elektrolyten. Het zijn stuk voor stuk hoofdstukken die het belang van voeding onderschrijven, telkens vanuit een ander perspectief. Sportvoeding is een naslagwerk dat de meest essentiële informatie over sportvoeding bevat. Voor de coach, de trainer, medici en paramedici en natuurlijk de sporter zelf. Het boek is opgebouwd uit drie delen: sportvoeding bij training, in wedstrijdsituaties en in de praktijk. Kortom, sportvoeding overal en altijd. Sportvoeding is een vertaling van het handboek Sports Nutrition van de internationale autoriteiten op dit gebied: Ronald J. Maughan en Louise M. Burke. Voor de bewerking naar de Nederlandse situatie stonden bewegingswetenschapper dr. Gerard Rietjens en de voedingskundige Joris Hermans MSc. garant. Beiden zijn betrokken bij de werkgroep Sport en voeding van NOC*NSF. De casussen in Sportvoeding zijn grondig gescreend en aangepast aan de Nederlandse eet- en sportcultuur. Bijzondere aandacht is besteed aan up-to-date-dopinginformatie en aan de Nederlandse richtlijnen voor voedingssupplementen en doping.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Bodylab is dé sportvoeding specialist met een ruim assortiment van de beste merken en het eigen Bodylab24 merk. Bodylab biedt je scherpe prijzen, professionele ...

Dé ★★★★★ supplementen speciaalzaak van Nederland en België. Koop uw sportvoeding online veilig en vertrouwd. Vandaag besteld is morgen in ...

Wil je een opleiding sportvoeding starten? Dan ben je bij AALO aan het juiste adres. Kies uit ruim 50 sportopleidingen

SPORTVOEDING

[Lees verder...](#)