Sportvoeding

Wat kunt u verwachten als u een afspraak heeft bij een expert sportvoeding van het Sport Medisch Centrum?

De expert sportvoeding is gespecialiseerd op het gebied van voeding voor sporters. Goede voeding is afgestemd op uw trainingen, wensen en doelen. Het helpt u als sporter beter te presteren, zorgt voor een sneller herstel en is praktisch uitvoerbaar. De expert sportvoeding maakt samen met u een werkbaar voedingsplan.

Bij de expert sportvoeding kunt u terecht voor:

- het bespreken van voeding tijdens inspanning;
- het bespreken van voeding als voorbereiding op een wedstrijd;
- het bespreken van voeding om zo goed mogelijk te herstellen.

Sportvoeding begint bij een goede basisvoeding. Het gaat hierbij om voeding die u als sporter nodig heeft om gezond te zijn en te blijven. Voeding kan vaak nét die factor zijn die het verschil maakt! Niet alleen voor betere prestaties, maar ook voor met (nog) meer plezier sporten, sneller herstel en minder kans op blessures. Wat uw doelstelling ook is: samen kunnen we het eetpatroon zo aanpassen, dat dit doel beter binnen bereik komt.

De expert sportvoeding bespreekt met u wat u eet en drinkt rondom trainingen en wedstrijden. Het gebruik van sport specifieke producten en supplementen kan ook besproken worden. Voor tips en adviezen bij darmklachten tijdens het sporten, kramp, krachttoename en herstel bij blessure kunt u terecht bij onze expert sportvoeding.

Hoe maakt u een afspraak bij de expert sportvoeding?

Voor het maken van een afspraak heeft u geen verwijzing nodig. U kunt voor het maken van een afspraak contact opnemen met onze expert sportvoeding Stephanie Crooymans via haar website www.lefdenbosch.nl.

Code SMC-036

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis