

Workshop: **GEZONDHEID EN VOEDING (bij sporters)**
Spreker: Bram Kroon, hardlooptrainer en internist Maastricht UMC+
Datum: Maandagavond 13 november, 20:00 – 21:15 uur
Locatie: Sportcafé Jekerdal
Voor: AM leden inclusief trainers



INHOUD:

Wanneer is het nodig om je voeding af te stemmen op je sport? Wat is de basisvoeding en waar/wanneer doe je (extra) aanpassingen als sporter? Wat is je caloriebehoefte en hoeveel eiwitten, koolhydraten en vetten heb je nodig in je dagelijkse leven en als sporter? Is het nodig (extra) supplementen te slikken?

Een greep uit de vragen die beantwoord gaan worden en nog veel meer informatie over gezond eten, in het dagelijks leven als sporter, recreatief of prestatief.

Het zou leuk zijn om vooraf vragen te ontvangen, zodat daar de passende informatie bij gezocht kan worden.

Tot ziens!

Prof.dr. Bram Kroon is internist – vasculair geneeskundige, opleider en onderzoeker aan het Maastricht UMC+. En actief marathonloper en hardlooptrainer bij AM, o.a. van de TONN/TOON-groep en trailrunning. Blessurepreventie en core-training staan hoog in het vaandel, net als gezonde voeding. De vele vragen door sporters (ook die bekend zijn met een ziekte) over voeding waren de aanleiding om deze lezing/workshop te organiseren.