



Informatieavond Voeding en verzorging

Hoe verzorg ik nu mijn lichaam voor, tijdens en na een sportieve prestatie?

U heeft zichzelf waarschijnlijk al een sportief doel voor 2010 gesteld. Limburgs Mooiste, Parijs-Roubaix, de Fietschallenge of de Marmotte om er maar enkele op te noemen.

Om deze doelen tot een goed einde te brengen is het belangrijk dat u zichzelf goed verzorgt! Dit geldt op het gebied van voeding en verzorging.

Veel tips die op het gebied van voeding gegeven worden zijn het eten van een flink bord spaghetti of een banaan voor de tocht. Is dit echt zo? Wat eet ik dan tijdens de fietstocht en wat erna? Wat kan ik het beste drinken? Moet ik gedurende het hele jaar op mijn voeding letten?

Naast de voeding is het belangrijk om de spieren voor te bereiden op een inspanning en deze na afloop te verzorgen. Iedereen kent het gevoel van verzuurde benen. Hoe kan ik het herstel hiervan dan enigszins bevorderen?

Om op deze vragen een antwoord te geven komen Marcel Hesseling, voedingsdeskundige van Nutrimento en Roy Slangen van Born Sportscare op woensdag 21 april een lezing geven over de juiste voeding en verzorging voor het lichaam en de spieren voor, tijdens en na een inspanning!

De voorlichtingsavond vindt plaats bij SnowWorld in Zoetermeer en begint om 19h00. Adres: Buytenparklaan 30 in Zoetermeer.

(U wordt in de ontvangsthall opgewacht.)

Vorkom een hongerklop en verzorg u spieren goed! Schrijf u nu in voor de voedingsinformatie avond bij Van Herwerden Way to Bike!

De kosten voor de deelname aan deze voorlichtingsavond bedragen €10,-.

(Hierbij zijn 2 consumpties inbegrepen!)

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met:

Van Herwerden Way to Bike
Fabrice Pronk
Laan van Nieuw Oosteinde 100 in Voorburg
Tel: 070 – 386 17 19

Inschrijven kan via fabrice@vanherwerden.nl