

## Sport en voeding

### Spreekuur voor intensieve sporters

---

Betere sportprestaties door betere voeding? Dat kan! Goede Voeding is de basis voor een topprestatie. In de praktijk blijkt echter vaak dat er te weinig aandacht wordt besteed aan voeding, waardoor optimale prestaties helaas uitblijven.

#### Onze sportdiëtist

Sommige (top)sporters zitten er op het beslissende moment doorheen op krijgen plotseling last van maag-en/of darmklachten tijdens de inspanning. Andere merken dat ze de 2e helft van de wedstrijd niet meer voluit kunnen gaan. Ook zijn er sporters die het moeilijk vinden om hun gewicht of vetpercentage op peil te krijgen of constant te houden.

De juiste uitgebalanceerde voeding kan deze problemen helpen te voorkomen. De sportdiëtist van Vérian kan samen met u tijdens het spreekuur bekijken of bijstelling van uw voedingspatroon wenselijk is. Onze sportdiëtist is aangesloten bij de vereniging Sport diëtisten Nederland (VSN) en geregistreerd bij de Gelderse sport federatie. Kortom specialist op het gebied van voeding en (top)sport.

Belangrijk is een juiste basisvoeding, energie, vocht, vitamines en mineralen. Voor iedere sporter is deze basis anders, want deze is afhankelijk van de duur en intensiteit van de sport, de trainingstijden, lichaamsgewicht en de persoonlijke doelen. Onze sportdiëtist levert dus maatwerk.

Vragen die u kunt stellen zijn bijvoorbeeld:

- Hoe bereik en behoud ik het juiste lichaamsgewicht?
- Is het zinvol sportdranken te gebruiken? Zo ja, welke en op welk moment?
- Hoe kom ik van mijn maag/darmproblemen af tijdens het hardlopen?
- Wat eet en drink ik op een wedstrijddag? En op welk moment?
- Moet ik mijn voeding aanvullen met voedingssupplementen?
- Hoeveel eiwitten heb ik nodig voor spieropbouw?

Sport is vaak teamwork. De sportdiëtist kan ook een team begeleiden of voorlichting geven op een sportclub of -vereniging.

#### Reacties van drie cliënten

*Jan Willem*

"Ik wist niet dat ik te weinig dronk tijdens de wedstrijd. Nu houd ik het de tweede helft beter vol."

*Joke*

"Na het advies van de sportdiëtist kon ik de triatlon zonder overgeven uitlopen en haalde ik 1½ uur van mijn persoonlijk record af."

*Pieter*

"Ik wist dat ik het met mijn voeding niet helemaal goed deed, maar had geen idee wat en hoe ik dat zou kunnen veranderen. Heel waardevol zo'n advies van de sportdiëtist."

## Sport u intensief en wilt u ook weten of u uw prestaties kunt verbeteren door het aanpassen van voeding?

Dan kunt u terecht bij onze sportdiëtist.

Persoonlijk advies: Sport u intensief en wilt u ook weten of uw prestaties kunt verbeteren door het aanpassen van uw voeding? Dan kunt u terecht voor een dieetadvies.

### Dieetadvies

Het dieetadvies bestaat uit meerdere consulten waarin u zeer uitgebreid, mondeling én schriftelijk advies krijgt op maat. De basis is een door u zelf bijgehouden eet- en activiteitenverslag. Aan de hand hiervan kan de sport diëtist zien of uw voedselinname en voedselbehoefte in balans zijn en of uw voeding voldoet aan de richtlijnen bij (top)sport. Vervolgens krijgt u advies over uw dagelijkse voeding en over de voeding tijdens uw trainings- en wedstrijddagen. Uiteraard houdt de sportdiëtist rekening met uw smaakvoorkeuren en budget. Voor het sportdieetadvies is een verwijzing nodig van uw (huis)arts. Aan dit advies kunnen kosten verbonden

Voor een uitgebreid dieetadvies is een verwijzing van uw (huis)arts nodig. De kosten van uw dieetbegeleiding worden vergoed vanuit uw basisverzekering maximaal 4 uur per jaar. Denkt u er wel aan dat binnen de basisverzekering een eigenrisico van € 155 (2009) geldt. Sommige verzekeraars vergoeden meer dan 4 uur. Dit is afhankelijk van de wijze waarop u verzekerd bent.

## Gerinteresseerd?

Hebben wij uw interesse gewekt en wilt u een persoonlijke afspraak maken met onze sportdiëtist. Bel dan met ons afsprakenbureau : 0900 – 92 55. (keuzemenu toets 3) Vermeld wel dat u een afspraak met de sportdiëtist wilt.

## Overzicht van spreekuren Apeldoorn

Locatie: Rayonkantoor Brummen

Data: 2e en 4e maandagmorgen van de maand  
1e 2e 4e dinsdagochtend  
1e 2e 3e 4e woensdagmiddag

Tijdstip: 8.30 – 13.00 uur  
13.00 – 17.30 uur

Locatie: Loenen

2e 4e donderdagochtend  
tijdstip : 8.00 – 12.00 uur

## Voorwaarden

Mocht u onverhoopt een afspraak niet kunnen nakomen dan graag dit minimaal 24 uur van tevoren doorgeven aan het afsprakenbureau. Anders is Vérian genoodzaakt de kosten van het consult aan u door te berekenen. Onze overige voorwaarden kunt u nalezen in de folder Leveringsvoorwaarden.

---

## Vérian

Postbus 1032, 7301 BG Apeldoorn

Zorglijn: 0900-92 55 (lokaal tarief, 24/7)

E-mail: [info@verian.nl](mailto:info@verian.nl)

[www.verian.nl](http://www.verian.nl)

---