

## Wil jij meer?!

### Wil jij je prestaties verbeteren?!

- langer op een intensief niveau kunnen trainen?
- sneller worden, sterker worden?
- een lager vetpercentage en meer spiermassa?
- een sneller herstel na een zware inspanning?

### Sportvoeding kan het verschil maken!



Leontine en Sandra zijn als sportdiëtisten van Invorm gespecialiseerd in voeding bij (top)sport. We kijken naar je trainingsschema, de duur en de intensiteit van de trainingen en de tijden waarop getraind wordt. Iedere sport stelt andere voedingseisen.

Bij een sportvoedingsadvies wordt er gekeken naar de verdeling van de hoeveelheid voedingsstoffen in de voeding zoals koolhydraten, eiwitten en vetten maar ook naar vitamines en mineralen. Hoeveel heb je nodig en hoe kun je dat bereiken. Daarbij wordt gekeken naar de timing van de maaltijden en het gebruik van voedingssupplementen. Het sportvoedingsschema is volledig aangepast aan de trainingen en wedstrijden van jou als sporter en staat vol praktische adviezen waar je direct mee aan de slag kunt!

Ook kunnen we helpen bij het bereiken van het gewenste lichaamsgewicht of bijvoorbeeld bij het voorkomen van maag- en darmklachten of kramp. En, niet onbelangrijk, er wordt rekening gehouden met jouw persoonlijke smaak en voorkeur.

We hebben ervaring in een breed scala van sporten: tennis, voetbal, waterpolo, schaatsen, wielrennen, short-track, hockey, judo, biatlon, triatlon, marathon, ultralopen, krachttraining, turnen, biljarten, bowlen, zwemmen. Staat jouw sport er niet bij? Geen probleem, door onze ervaring als sporter leven we ons in in jouw sport en maken we samen een optimaal sportvoedingsplan.



Leontine van Meggelen is ex topsporter (schaatser). De sportwereld kent zij uit eigen ervaring omdat zij als schaatster een aantal jaren deel heeft uitgemaakt van de Nationale Selectie.

Olympisch Goud heeft ze nooit gewonnen, maar u zult zich haar misschien herinneren van Studio Sport. In 1993 is zij derde geworden op de Nationale Afstandkampioenschappen op de 1000 en 1500 meter en zij heeft World Cups en W.K Sprint gereden.

Sandra Buijning schaatst, loopt hard en fietst. Ze heeft geen topsportervaring, maar is wel altijd op zoek naar een nieuwe uitdaging op sportgebied. Zij deed mee aan Alpe D'Huzes, fietst elk jaar in de zomer in de bergen in Frankrijk en Italië, traint voor een nieuw PR op de 10km (hardlopen) en hoopt in de toekomst de (alternatieve) Elfstedentocht te schaatsen.



### Uitspraken van sporters:

*Ik ben tennisser en reis hiervoor de hele wereld over. Ik kom nu al een heel tijdje bij Invorm en daar ben ik heel erg blij mee. Ik vond het best lastig om te weten wat wel goed was om te eten en wat niet. Vooral met het vele reizen wat ik doe voor het tennissen is het vaak erg lastig omdat je toch beperkt ben in de keuzes. Hierin heb ik erg goed advies gekregen. Ook ben ik goed begeleid in het verschil tussen wat ik in een trainingsweek eet en wat in moet eten op een wedstrijddag. Ik ervaar de afspraken die ik heb bij Invorm erg goed. Zij hebben mij bij heel veel dingen geholpen, en ben ook dankzij hen tot betere resultaten in het tennissen gekomen. Er zijn best veel dingen bij mij veranderd in mijn voedingspatroon. Het klinkt heel raar maar ik ben eigenlijk een stuk meer gaan eten dan dat ik voorheen deed, maar nu eet ik een hoop andere dingen. En dit heeft voor mij tot een goed resultaat geleid. Ik ben best wat kilo's kwijt geraakt en voel me een stuk fitter dan voorheen. In het begin zijn veranderingen altijd lastig, maar na een tijdje ga je echt verschil zien en voelen. En dit geeft je dan echt de stimulans om daarmee door te gaan.'*

*Alvast super bedankt voor je adviezen wat betreft mijn eet en drink patroon voor en tijdens de marathon. Ik ben me nooit bewust geweest dat dit zo'n verschil kan uitmaken. Ik heb super gelopen (vind ik zelf natuurlijk), geen kramp en geen man met de hamer gezien. Mede dankzij jouw adviezen dus nogmaals super thanks.*

Meer informatie of vragen? [www.invorm.net](http://www.invorm.net) / [info@invorm.net](mailto:info@invorm.net) / 010-2653306