

donderdag 6 juni 2019: Hanshi Eric Van Vaerenbergh volgt VTS Plus bijscholing Sportvoeding voor teamsporten te Gent

Op donderdag 6 juni 2019 heeft Hanshi Eric Van Vaerenbergh de VTS Plus bijscholing Sportvoeding voor teamsporten gevolgd in het Sport Vlaanderen centrum te Gent. De docent was Gino Devriendt.

De bijscholing bestond uit:

- Basisprincipes gezonde voeding
- Sportspecifieke voeding
- Carboloadings
- Voedingssupplementen
- Sportvoeding
- Gezond voedingspatroon
- Fysiologisch niveau
- Metabool niveau
- Voedingscoaching
- Mentale status
- Fysieke status
- Trainingsvoeding voor recuperatie
- Wedstrijden

