

## Voeding en invloed van de menstruatiecyclus op prestatie en/of blessures

**Door** Laura Hoogers en Miranda Boonstra

**Soort** Theorie

**Doelgroep** Alle trainers

**Niveau** 3

**Ronde 1** ✓

**Ronde 2** ✗

**Ronde 3** ✗

### Inhoud

De menstruatiecyclus. Iets waar we het op en rond de baan nog niet veel over hebben. Desondanks is het een item dat belangrijk is. Er gebeurt namelijk van alles in het vrouwelijke lijf gedurende deze cyclus. Dit alles kan invloed hebben op prestaties maar ook op het risico op blessures.

Aan de andere kant van de medaille zien we helaas relatief vaak dat de menstruatie uitblijft wat negatieve gevolgen met zich meebrengt voor lichaam en geest. Tijdens de workshop nemen we je mee in de aspecten rondom voeding, de menstruatiecyclus en de effecten op prestaties en blessures.

### Over Laura

Laura Hoogers, als sportdiëtist bij Pit2Fit en atleet weet ik hoe belangrijk een gezond voedingspatroon is en de belangrijke bijdrage die het levert op je energie, de atletiekprestatie, het herstel en het beperken van blessures.

