



Dag van de Atletiek

21 maart 2026

Atletiekunie



(W)EET WAT JE DOET - een gezonde relatie met voeding

Door Mandy Zijlstra
Soort Theoriesessie
Doelgroep Junioren, Senioren, Masters
Niveau 2, 3, 4
Ronde 1 ✓

Ronde 2 ✗

Ronde 3 ✗

Inhoud

Deze workshop gaat over voeding en gezond presteren. Dit doen we interactief met een korte quiz en vervolgens duiken we in de basis van voeding in relatie tot sportieve prestaties. We staan stil bij RED-S, wat het is en waarom het belangrijk is om signalen te herkennen. Tot slot kijken we naar de timing van voeding en hoe je die slim kunt inzetten om gezondheid en prestaties te ondersteunen. Praktisch en direct toepasbaar!

Over Mandy

Ik ben diëtist en ervaringsdeskundige op het gebied van eetstoornissen. Tijdens mijn afstudeerjaar heb ik stagegelopen bij FC Groningen en PsyQ. Hierdoor heb ik veel kennis over sportvoeding en eetstoornissen opgedaan. Daarnaast heb ik ervaring met atletiek op wedstrijdniveau.



Atletiekunie