

## Eet als een (top)atleet

**Door** Laura de Witte

**Soort** Theorie

**Doelgroep**

**Niveau** 3, 4

**Ronde 1** ✓

**Ronde 2** ✗

**Ronde 3** ✓

### Inhoud

Trainers opgelet: wil jij je atleten nog optimaler laten presteren? Dan is deze presentatie van Laura de Witte iets voor jou. Voeding wordt regelmatig over het hoofd gezien als het gaat om presteren. Terwijl (sport)voeding juist enorm belangrijk is om alles uit de trainingen en wedstrijden te halen.

Tijdens deze presentatie maak je kennis met het basisprincipe van voeding, maar de focus ligt voornamelijk op mijn verhaal als topsporter en sportvoeding. Wat is sportvoeding nou eigenlijk? Wat kan een atleet ermee winnen (of juist verliezen)? Wat kan jij doen als trainer? Ontdek het tijdens de presentatie: Eet als een (top)atleet.

### Over Laura

Mijn naam is Laura de Witte, voormalig topsporter/Olympisch atleet op de 400m en 4x400m. Daarnaast ben ik als sportdiëtiste werkzaam bij 818 The Nutrition Agency in Amsterdam.

