

VOEDING VOOR AFSTANDSLOPERS

Stephanie Scheirlynck



Een juiste voeding draagt bij tot ultieme sportprestaties en zal sporters ondersteunen in het verwezenlijken van sportieve doelen.

Stephanie Scheirlynck is voedingsdeskundige en diëtiste, met een specialisatie in sportvoeding (in Nederland en Australië).

Ze begeleidt topsporters in allerlei disciplines, onder wie Greg Van Avermaet, Nafi Thiam en Wout van Aert.

Ze bracht al verschillende sportkookboeken uit.

Tijdens deze sessie brengt Stephanie Scheirlynck de principes van een gezonde en aangepaste voeding voor afstandslopers.

