



## MOET JE ANDERS ETEN ALS JE VEEL SPORT?

Door Vlaams Instituut Gezond Leven | 11-16 jaar

Wat is veel sporten? Ga je regelmatig lopen of zwemmen of ben je actief in een sportclub? Dan merk je zelf wel dat je lichaam extra energie nodig heeft.

Het is belangrijk dat je voedingspatroon daarop is afgestemd. **Luister naar je lichaam:** varieer je eten, drink veel water, en eet regelmatig een gezond tussendoortje. Energiedranken zijn enkel nuttig bij langdurige inspanningen van meer dan twee uur.

Ben je een **extreme sporter** of heb je ambities voor **competitiesport**? Vraag dan de adviezen van je trainer, huisarts of een sportarts.