

Kende jij de term 'lege koolhydraten' al?

En wist je dat je er eiwitten met een hoge en lage biologische waarde zijn?

En weet je dan ook waar je lichaam meer aan heeft en waarom?

Momenteel volg in de opleiding voedingsleer waar ik veel ins en outs over voeding (in combinatie met training) leer. Met deze kennis probeer ik mijn trainingen en voedingsadviezen nog meer te optimaliseren.

Nieuwsgierig? Neem contact op met Pt4u.



Wie weet zien we elkaar binnenkort

Leuk feitje:

Elke week post ik één of meerdere recepten op de website, waar jij als PT klant toegang tot krijgt. Op de foto een heerlijk verantwoord voedzaam ontbijtje, waarvan het recept uiteraard op de website te vinden is.