

SPORTSERNÆRING OG PRÆSTATIONSOPTIMERING

Her kan du se eksempler på, hvordan Team Danmarks ernæringsteam kan understøtte atleter og forbund. Kontakt os for en snak om muligheder for optimering.

INDIVIDUEL OPTIMERING

- Kropssammensætning og vægt
- Kostvaner, -sammensætning og timing af indtag
- Håndtering af risikoadfærd, herunder energimangel og spiseforstyrrelse



TEST, KONKURRENCE OG REJSE

- Væsketest, sportsprodukter og ergogene stoffer
- Vurdering og afprøvning af konkurrencestrategi
- Rejseguide tilpasset sportsgren, behov og arbejdskrav, herunder guidelines til hotel/restaurant

WORKSHOPS OG OPLÆG

- Spisevaner, mad- og kropskultur, herunder risikoadfærd
- Sportsernæring, væske og ergogene stoffer
- Sportsspecifikke strategier til præstationsoptimering



Ernæringsfysiolog
Cecilie Refsgaard
crol@teamdanmark.dk
Tlf. 30278937
//Brøndby

Ernæringsfysiolog
Majke Jørgensen
majo@teamdanmark.dk
Tlf. 25305907
//Brøndby

Klinisk diætist
Lene Bundgaard
lebu@teamdanmark.dk
Tlf. 40608943
//Aarhus