

Bailine gaat ADO Den Haag Vrouwen voedingsadviezen op maat geven

Met ingang van het nieuwe seizoen zal Bailine Haaglanden de eerste selectie van ADO Den Haag Vrouwen gaan ondersteunen met voedingsadviezen op maat. Bailine is een van origine Noorse succesvolle methode met vijf principes -waaronder voedingsadvies- voor iedereen die fitter, sterker, strakker en met meer zelfvertrouwen in het leven wil staan. De staf van ADO Den Haag ziet in voeding een zeer belangrijk onderdeel om de begeleiding van de topsporters van ADO Den Haag Vrouwen verder te professionaliseren en is dan ook zeer gelukkig met de overeenkomst met Bailine.

Bailine is een franchiseconcept dat in de regio Haaglanden wordt geëxploiteerd door Esmeralda Camelia (Den Haag) en Margriet den Hartog (Rijswijk). Beide dames zijn gepassioneerd over de effecten die Bailine kan hebben op het gebied van individuele figuurvorming, voedingsadviezen, mentale training en pijnbestrijding. In het vrouwenvoetbal zien ze een prachtig platform om hun kennis en kunde toe te passen en ook meer bekendheid te geven aan wat ze ook voor andere vrouwen kunnen betekenen. “Wij zijn diep onder de indruk geraakt van het commitment dat de speelsters hebben om hun sport op een professionele wijze te beoefenen. Door de forse fysieke inspanning in combinatie met een baan en/ of studie is het heel belangrijk om de (voedings)balans goed in de gaten te houden. Wij hopen daar komend seizoen succesvol aan bij te kunnen dragen”.

Hoofdtrainer Arend Regeer legt uit waarom de samenwerking voor hem zo belangrijk is: “In topsport draait het om de details en als we met voeding een paar procentpunten verbetering kunnen realiseren, kan dat net het verschil maken. Hoewel veel speelsters al bezig zijn met voeding ontbreekt de feitelijke onderbouwing veelal. Bailine kan op basis van de individuele metingen die ze doen per speelsters een op maat gemaakt voedingsadvies maken zodat speelsters weten wat ze wel en niet kunnen eten en ook wanneer ze dat dan het beste kunnen doen. Ik weet zeker dat de dames van Bailine met hun enthousiasme volgend seizoen gaan bijdragen aan betere prestaties”.

Beide partijen traptten woensdagavond 30 mei de samenwerking af met een maaltijd en een algemene voedingsworkshop. De komende weken zal een start worden gemaakt met het bijhouden van voedingsdagboeken en de eerste individuele metingen op basis waarvan persoonlijke voedingsplannen zullen worden gemaakt.