

## Voedingssupplementen

### OPGELET!

- Voedingssupplementen kunnen enkel een aanvulling op de normale gezonde (sport)voeding zijn.
- Zij zijn GEEN compensatie voor een onevenwichtige voeding.
- Ze dienen enkel voor kortdurend gebruik.
- Het gebruik ervan is steeds op **eigen verantwoordelijkheid**.
- Voedingssupplementen kunnen stoffen bevatten die een gevaar betekenen voor de gezondheid. Neem ze nooit zonder advies van je (sport)arts.

### GEVAAR!

- Voedingssupplementen kunnen (verboden) stoffen bevatten die niet op de verpakking vermeld staan. Zo kan je positief testen zonder dat je het zelf weet!
- Voedingssupplementen worden vaak aangeprezen omwille van de commerciële belangen van de verkoper. Hun werking is vaak niet wetenschappelijk bewezen en de negatieve effecten worden meestal verzwegen.