

Kosttillskott för idrott PDF E-BOK

Fredrik Paulún



Författare: Fredrik Paulún
ISBN-10: 9789197916271
Språk: Svenska
Filstorlek: 2357 KB

BESKRIVNING

Kosttillskott är ett stort ämne och det finns många åsikter om det. Somliga påstår att inget fungerar och andra höjer nästan alla kosttillskott till skyarna. Sanningen är att det finns kosttillskott som verkligen ger en effekt, men också ämnen som är fullständigt verkningslösa och potentiellt farliga. Därför gäller det att vara välinformerad som konsument och verkligen veta vad, hur och i vilka mängder man ska använda ett kosttillskott. Det är därför näringsfysiologerna Fredrik Paulún och Emanuel Widmark har skrivit boken *Kosttillskott för idrott*. Det är en fullständigt uppdaterad bok om vilka ämnen som fungerar och hur de verkar. All fakta bygger på ett vetenskapligt underlag och boken innehåller referenser till publicerade studier. UR INNEHÅLLET · Hur väljer jag fabrikat? · Kosttillskott i ett historiskt perspektiv · När bli kosttillskott dopning? · Teori och praktik · Det funkar ju för honom! · Vetenskapligt bevisat · Hur bör man använda vetenskapen? · Vad behöver jag? · Naturligt är inte ofarligt! · Vilka former är bäst? · Hur ska ditt tillskott vara förpackat? · Gainers och viktökningsdrinkar · Sportdryck · Proteintillskott · Vitaminer och mineraler · Antioxidanter · Aminosyror · Växt- och örtextrakt · Fettsyror · Prestationshöjande ämnen · Substanser som ökar fettförbränningen

INFORMATIONTitel: *Kosttillskott för idrott*Författare: Fredrik Paulún och Emanuel WidmarkISBN: 9789197916271Kategori: Kost och hälsaFpris: 29 krFormat: PocketFörlag: Paulúns förlag och ICVE Production Sweden ABUtgivning Augusti 2012Distribueras av: FörlagssystemTel: 08-657 95 00 Fax: 08-657 19 95E-post: order@forlagssystem.se

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Kosttillskott | Träningsguide | Styrkeprogrammet

I åldersgruppen 15-25 år svarade hälften att de kunde tänka sig att använda sig av kosttillskott för att ...
Ren idrott, Bris och Idéer för ...

Köp Kosttillskott online med 1-2 dagars leverans | MM Sports

Kosttillskott för idrott PDF ladda ner LADDA NER LÄSA Beskrivning Författare: Fredrik Paulúr
Kosttillskott är ett stort ämne och det finns många åsikter om ...

Kosttillskott - Riksidrottsförbundet

Gör en bra affär på Kosttillskott för idrott (Pocket, 2012) Lägst pris just nu 38 kr bland 9 st butiker. Varje månad hjälper vi över 1,2 miljoner svenskar att ...

KOSTTILLSKOTT FÖR IDROTT

LÄS MER