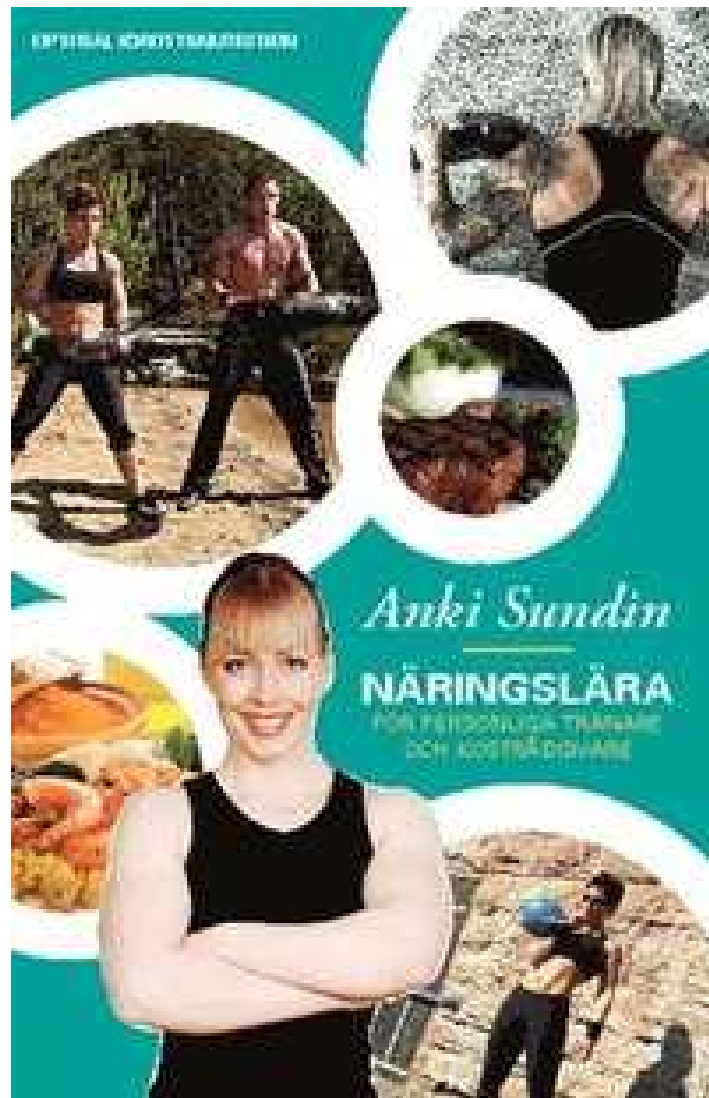


Tags: Näringslära för personliga tränare och kostrådgivare ladda ner pdf e-bok; Näringslära för personliga tränare och kostrådgivare epub books download; Näringslära för personliga tränare och kostrådgivare MOBI download; Näringslära för personliga tränare och kostrådgivare las online bok; Näringslära för personliga tränare och kostrådgivare e-bok apple; Näringslära för personliga tränare och kostrådgivare bok pdf svenska

Näringslära för personliga tränare och kostrådgivare PDF E-BOK

Anki Sundin



Författare: Anki Sundin
ISBN-10: 9789174379365
Språk: Svenska
Filstorlek: 4843 KB

BESKRIVNING

Näringslära för personliga tränare och kostrådgivare är efterföljaren till Näringslära för kroppsbyggare och andra kraftidrottare. Den är skriven för dig som själv tränar framför allt styrketräning, som arbetar som tränare eller kostrådgivare, eller som undervisar i ämnet. Här får du ta del av den senaste forskningen inom idrottsnutrition för att kunna konstruera egna kostupplägg. Boken tar upp viktiga frågor såsom tidpunkt för näringsintag, energibehov och rekommendationer av protein och andra näringsämnen för styrka, muskelutveckling och återhämtning. Det här är boken för dig som vill lära dig ännu mer om näringslära i allmänhet och idrottsnutrition i synnerhet. Du får veta mer om essentiella och grenade aminosyror, kolhydrater och IMTG. Här förklarar Anki varför glykogen är viktigt även vid styrketräning, vilken roll fett spelar för prestationen och vilka tillskott som är värda att satsa på eller inte. Du får också en genomgång av vitaminer, mineraler och antioxidanter, får en uttömmande förklaring på hur du räknar ut ditt energibehov och analyserar din egen kostregistrering. Du hittar ett flertal aktuella tabeller, bland annat över BCAA, GI och GL samt ORAC (antioxidanter). Kort sagt - Näringslära för personliga tränare och kostrådgivare är oundgänglig för dig som har höga mål med din eller din kunds träning och inser att näringslära är avgörande för att nå dit.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Träning- och kostutbildning - Cert. kost- och träningskonsult

Vill du lära dig mer om kost och näringslära för ... Den här yrkesutbildningen riktar sig till dig som vill arbeta som personlig tränare, kostrådgivare och ...

Diplomerad Kostrådgivare - bergklinteducation.se

Kostdataprogrammet uppfyller högt ställda krav och är specialanpassat för Kostrådgivare och Personliga tränare. ... kunskaper inom näringslära och får en ...

Bli kostrådgivare - Utbildningar i Sverige och utomlands

Nu kan du som är intresserad av träning och kost utbilda dig till personlig tränare och kostrådgivare samtidigt ... näringslära och dess betydelse för ...

LÄS MER