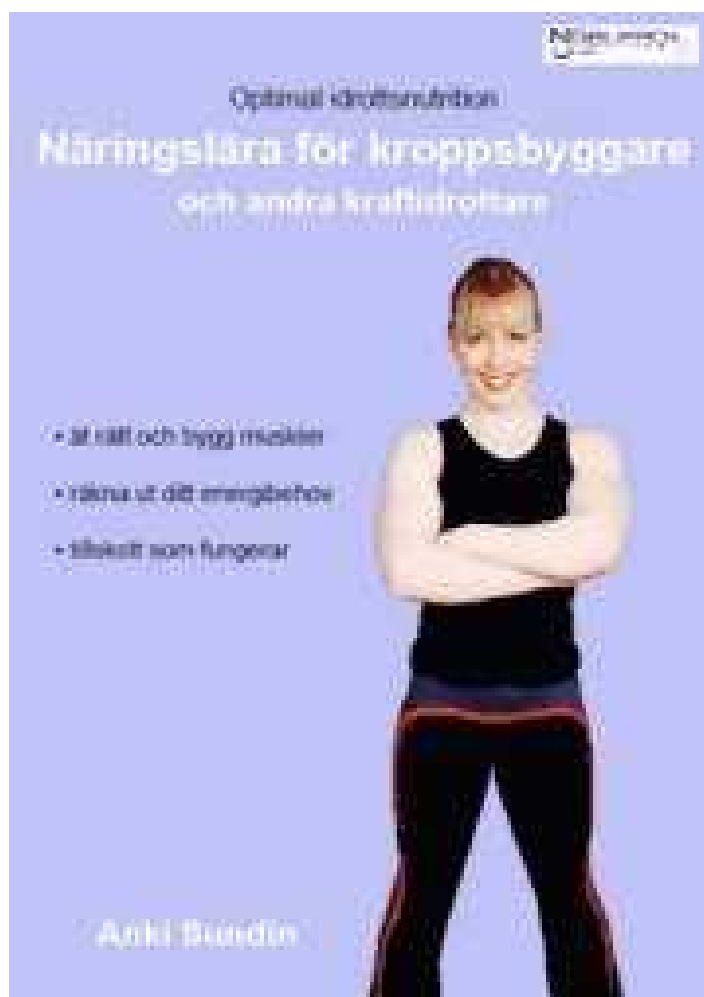


Tags: Näringslära för kroppsbyggare och andra kraftidrottare epub books download; Näringslära för kroppsbyggare och andra kraftidrottare e-bok apple; Näringslära för kroppsbyggare och andra kraftidrottare bok pdf svenska; Näringslära för kroppsbyggare och andra kraftidrottare MOBI download; Näringslära för kroppsbyggare och andra kraftidrottare ladda ner pdf e-bok; Näringslära för kroppsbyggare och andra kraftidrottare las online bok

---

## Näringslära för kroppsbyggare och andra kraftidrottare PDF E-BOK

**Anki Sundin**



Författare: Anki Sundin  
ISBN-10: 9789163339929  
Språk: Svenska  
Filstorlek: 1954 KB

## BESKRIVNING

Näringslära för kroppsbyggare och andra kraftidrottare är en specifik bok för dig som själv är idrottare, tränare eller undervisar i ämnet idrottsnutrition. Här fokuserar nutritionisten Anki Sundin på näringslära för kroppsbyggare, alla sorters fitness-utövare, lyftare och andra idrottare med inslag av kraftsport i sina grenar, och går på djupet bland protein, grenade aminosyror, kolhydrater och IMCL. Här förklarar Anki också varför glykogen är viktigt även för kraftidrottare, vilken roll som fett spelar för musklerna och utvalda tillskott som är värda att satsa på och inte. Du får en genomgång av vitaminer, mineraler och antioxidanter och får en uttömmande förklaring om hur du räknar ut ditt energibehov och analyserar din egen kostdagbok. Kort sagt - Näringslära för kroppsbyggare och andra kraftidrottare är oundgänglig för dig som har höga mål med din träning och inser att kost och näringslära är helt avgörande för att nå dit. Näringslära för kroppsbyggare och andra kraftidrottare är den enda boken på svenska som vänder sig till läsare utanför akademien och ändå återger den senaste forskningen inom detta spännande område av idrottsnutritionen. Om Anki Sundin: Anki Sundin är nutritionist (näringsfysiolog/fil mag nutrition) och författare till ett flertal böcker inom området näringslära. Hon är en mycket uppskattad föreläsare och kursledare i sammanhang där kost, näringslära och prestation står i fokus, och har själv en övertygande idrottslig meritlista bakom sig. I medaljsamlingen finns bland annat SM-guld i bänkpress och SM-silver i styrkelyft, Anki har också flera års erfarenhet av att tävla i kampsport.

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **Boktipset - Sundin, Anki**

Nyskick i oöppnad förpackning då jag fick 2 st av denna bok när jag köpte den. Pris 180 kr inkl. frakt

### **PDF Idrottarnas kostbok PDF E-BOK - [appetite4life.org](http://appetite4life.org)**

Näringslära för personliga tränare och kostrådgivare är efterföljaren till Näringslära för kroppsbyggare och andra kraftidrottare.

### **Vann du en näringslärobok? - BODY**

Böcker och andra digitala format från Anki Sundin ... Näringslära för kroppsbyggare och andra kraftidrottare; Näringslära för personliga tränare och ...

## Näringslära för kroppsbyggare och andra kraftidrottare

**LÄS MER**