

Tags: Maten - ditt bästa träningsredskap MOBI download; Maten - ditt bästa träningsredskap ladda ner pdf e-bok; Maten - ditt bästa träningsredskap epub books download; Maten - ditt bästa träningsredskap bok pdf svenska; Maten - ditt bästa träningsredskap e-bok apple; Maten - ditt bästa träningsredskap las online bok

Maten - ditt bästa träningsredskap PDF E-BOK

David Ek



Författare: David Ek
ISBN-10: 9789174248357
Språk: Svenska
Filstorlek: 4985 KB

BESKRIVNING

Har du någon gång tränat mot ett mål men känt att du efter ett tag stannat i utvecklingen? Det kan bero på att du inte har utnyttjat kraften i ditt viktigaste träningsredskap - maten. Rätt sammansatt mat kan vara din starkaste allierade i träningen, och kan göra ett bra träningsupplägg fantastiskt. Forskningen i idrottsnutrition har på senare år tagit flera kliv framåt i frågan om hur man kan använda kosten för att få bättre resultat i träningen. Det här är en bok som ger dig djupgående förståelse kring hur träningen och maten samverkar och påverkar din kropp, samtidigt som den är en praktisk guide till hur du kan äta för att nå just dina mål effektivare och snabbare. Här finns också tips som gör att du själv kan laborera med upplägget för att passa dig och din vardag ännu bättre. Och självklart recept för dagens alla mål! Fotograf: Frida Wismar, Fotograf: Nadja Odenhage

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Maten - ditt bästa träningsredskap - E-bok - bokus.com

Maten - ditt bästa träningsredskap - bokpremiär och föreläsning den 20/3 med David Ek! Har du någon gång tränat mot ett mål men känt att du efter ett...

Maten - ditt bästa träningsredskap - Täby Bibliotek

Med rätt kost blir du en vinnare. Har du någon gång tränat mot ett mål men känt att du efter ett tag stannat i utvecklingen? Det kan bero på att du inte har ...

Recension: Maten - Ditt bästa träningsredskap av David Ek ...

Köp billiga träningsredskap här! ... fler redskap man har ju lättare är det att träna! Om du har några frågor kring din order eller vill reklamera ditt ...

Maten - ditt bästa träningsredskap**LÄS MER**