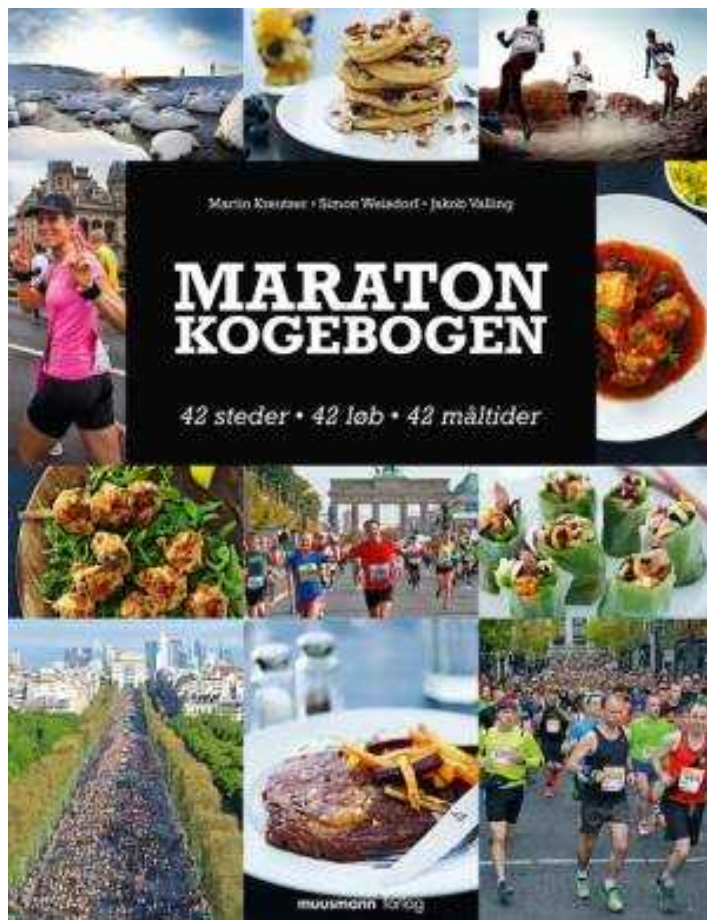


## Maratonkokebogen PDF

Martin Kreutzer



*Dette er kun et uddrag fra bogen. Den fulde bog kan downloades fra nedenstående link.*



**DOWNLOAD PDF**

Forfatter: Martin Kreutzer

ISBN-10: 9788792746801

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 3058 KB

## BESKRIVELSE

Maratonkøgebogen er både en delikat og lettilgængelig kogebog og et inspirerende opslagsværk, der henvender sig til alle, der elsker eventyret på den klassiske maratondistance. Ideen med bogen er, at den på én og samme tid inspirerer til at søge løbeeventyret ude i den store vide verden, og til at være bevidst om kostens store betydning for træningsoverskuddet, restitutionsevnen, kampvægten og meget mere. 42 vidt forskellige maratonløb fra hele verden, lige fra Ækvators hede til Polarcirkelns kulde, præsenteres med en faktaboks om hvert enkelt løb, og ikke mindst en opskrift, der relaterer til det pågældende løb. Hvert maratonløb belyses ved hjælp af en fortælling, en faktaboks, en illustration og en opskrift. For at klæde læserne optimalt på indledes bogen med omfangsrig ernæringsteori, hvor de introduceres til præstationsfremmende kostvaner og andre sundhedsaspekter med relevans for aktive motionsløbere. Ernæringsafsnittet spiller elegant op til opskrifterne ved at fremhæve de styrkende elementer i en optimal løberkost. I samme kapitel behandles også værdien af at have en skarp løbevægt og de ernæringsmæssige redskaber til at nå en sådan. Bogens teoretiske ernæringsafsnit er skrevet af den fra tv kendte diætist og ernæringsekspert Martin Kreutzer. Desuden rummer bogen en række fantastiske billeder fra nogle af verdens mest eksotiske og adventure-prægede maratonløb fra alle klodens verdensdele.

**HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?**

Køb 'Maratonkagebogen' bog nu. Maratonkagebogen er både en delikat og lettilgængelig kagebog og et inspirerende opslagsværk, der henvender sig ...

Velsmurt bog: - Spis dig fra gigt, skader og andre plager i dine led Denne bog er godt nyt for 1,5 millioner danskere, der hver dag står med valget: sm...

Med denne sunde og helt naturlige drik kan du præstere op til 3 % bedre.

## MARATONKOGEBOGEN

[Læs mere ...](#)