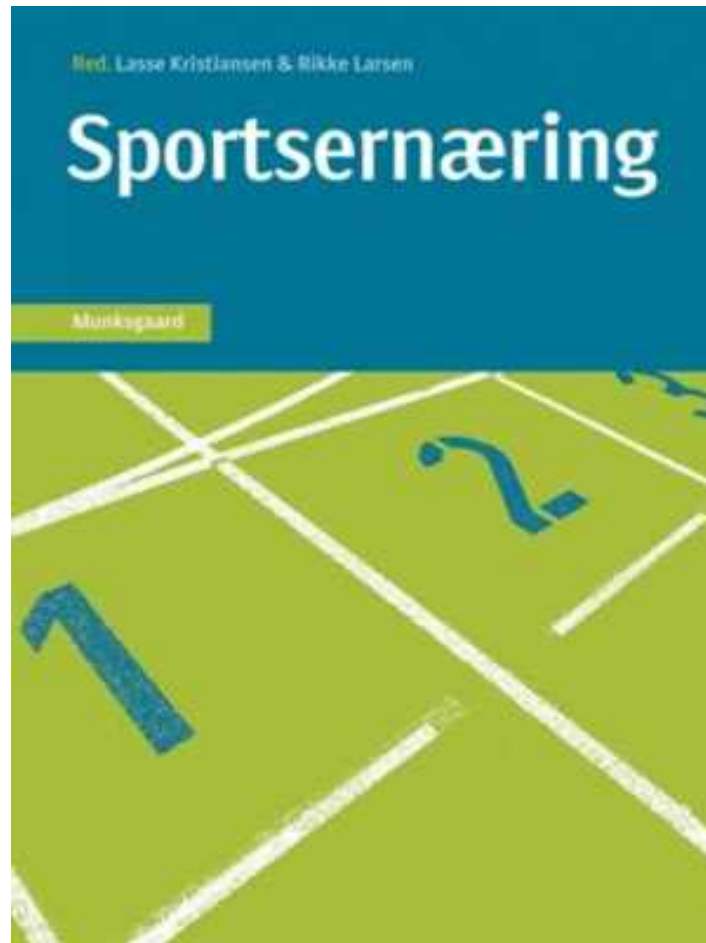


Sportsernæring PDF

Anne Marie Beck



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



Forfatter: Anne Marie Beck

ISBN-10: 9788762809956

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 4191 KB

BESKRIVELSE

For en seriøs sportsudøver spiller korrekt ernæring en væsentlig rolle for den fysiske ydeevne. Sportsernæring gennemgår de centrale ernæringsmæssige anbefalinger og problemstillinger, i forhold til træning, konkurrencer, og vægtøgning eller vægttab i forbindelse med bestemte idrætsformer. Dette er suppleret med fem danske topatleters egen fortælling om deres erfaringer med kost og træning. Desuden er der kapitler om spiseforstyrrelser, kostrådgivning og ernæring til aktive børn og ældre. Bogen henvender sig til studerende på ernæring og sundhed, idræt, og andre med behov for specialviden om sportsernæring.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Sportsernæring Vi har produkter fra alverdens forskellige mærker med forskellige formål - nogle produkter er bl.a. muskelopbyggende, hjælper til restitution og ...

GRATIS RETURNERING Stort udvalg i høj kvalitet Køb sportsernæring til før, under & efter sport online Velkommen på CAMPZ.dk

Energi og sportsernæring. Her kan du læse lidt om dehydrering og hvad væske betyder for dine løbe/race ture. Det er ret undervurderet, hvor meget væske du bør ...

SPORTSERNÆRING

[Læs mere ...](#)