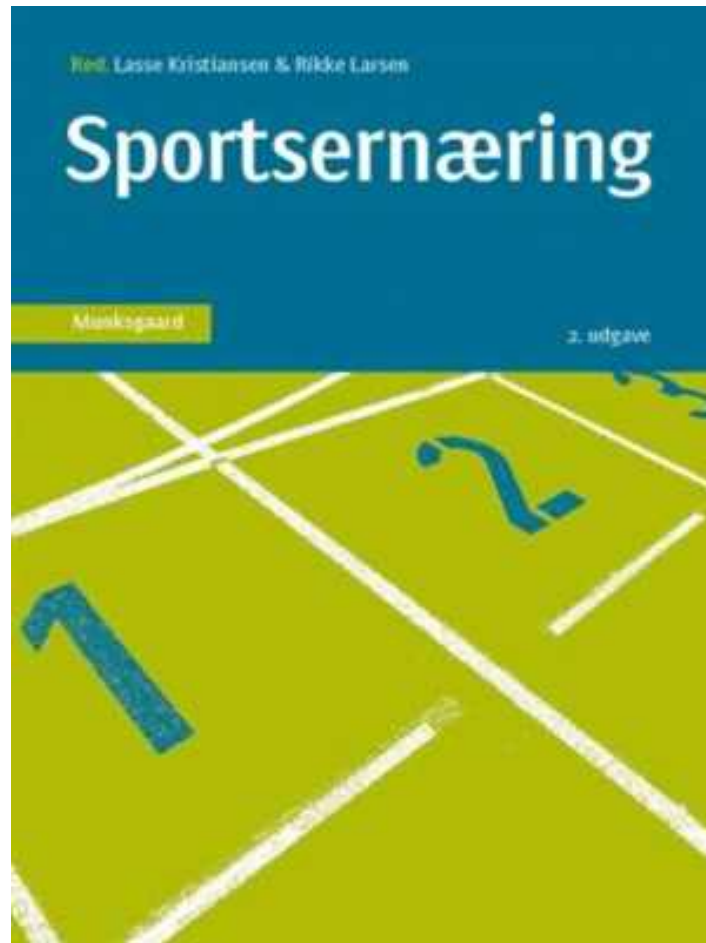


Sportsernæring PDF

Anne Marie Beck



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



Forfatter: Anne Marie Beck

ISBN-10: 9788762813854

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 4043 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?

Vil du præstere bedre inden for din sport eller nå dine træningsmål? Få hjælp til din sportsernæring hos diætist i Odense. Du kan få tilskud fra "danmark"

På Netspiren har vi et stort og nøje udvalgt sortiment indenfor Sportsernæring.

Ordet protein stammer fra det græske ord med betydningen "af største vigtighed", fordi protein er fundamentet for alt liv. Hvis man sugede alt vand ud af en ...

SPORTSERNÆRING

[Læs mere ...](#)