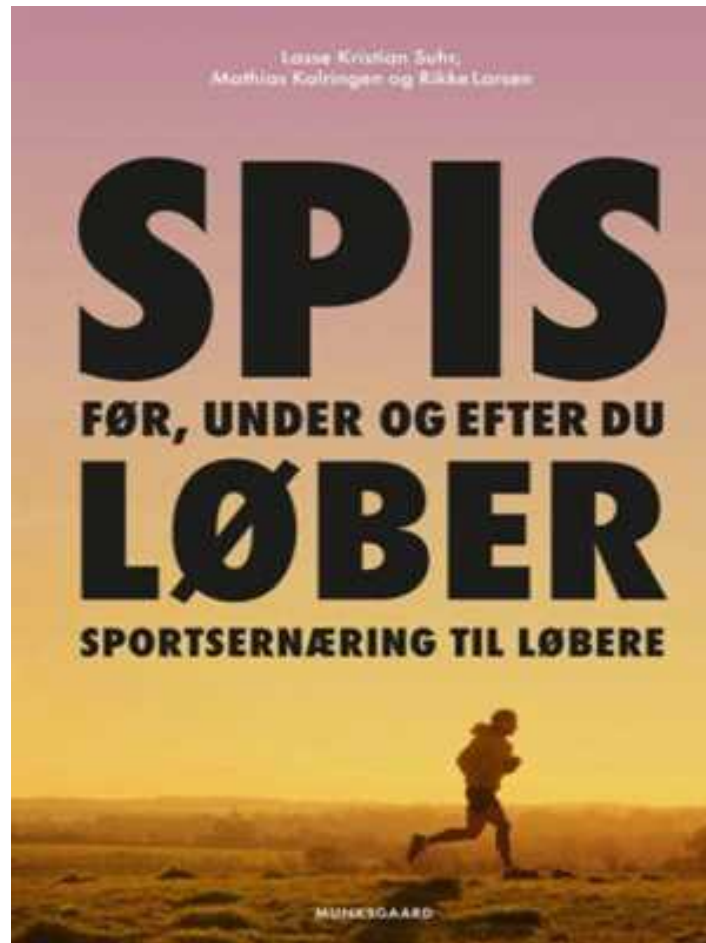


Sportsernæring til løbere PDF

Lasse Kristian Suhr



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



Forfatter: Lasse Kristian Suhr

ISBN-10: 9788762818095

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 2077 KB

BESKRIVELSE

En god løbeprestation afhænger ikke kun af dine ben. Viden om, hvad du skal drikke og spise, har afgørende betydning for din præstationsevne. Formålet med denne bog er at gøre viden om sportsernæring nem at anvende i praksis. Uanset dit niveau, dit tempo eller den distance, du løber. Sportsernæring handler primært om at have styr på din basale kost og tilpasse den til din træning. Sportsprodukter som fx geler, proteinshakes og energibarer er supplement. Ved at spise rigtigt både FØR, UNDER og EFTER løb kan du optimere dit træningsudbytte og din præstationsevne. Bogens indhold er baseret på den nyeste forskning, men gør ikke brug af fagudtryk for at sikre, at den eneste forudsætning, du som læser behøver, er nysgerrighed.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

5 kostbud i dagene op til konkurrence 1. ... Basal Sportsernæring for løbere Lasse Kristian Suhr Lektor og forfatter Hverdagen Træning Konkurrence Spis normalt ...

En god løbepræstation afhænger ikke kun af dine ben. Viden om, hvad du skal drikke og spise, har også afgørende betydning for din præstationsevne.

En god løbepræstation afhænger ikke kun af dine ben. Viden om, hvad du skal drikke og spise, har afgørende betydning for din præstationsevne.

SPORTSERNÆRING TIL LØBERE

[Læs mere ...](#)