

Boost dit løb PDF

Gitte Høj



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



DOWNLOAD PDF

Forfatter: Gitte Høj
ISBN-10: 9788771800739
Sprog: Dansk
Filstørrelse: 4947 KB

BESKRIVELSE

Så er det tid til at finde løbeskoene frem og gøre noget ved det! Og glem nu ikke en god løbemakker og rigtig mad, der giver masser af energi – det vil for alvor kunne booste dit løb. Sara Maria Franch-Mærkedahl og Gitte Høj har skrevet en inspirerende og motiverende bog med et 8 ugers løbeprogram, fuld af gode tips, der kan få os alle op af sofaen. Der er ingen løftede pegefingre i denne bog, men de lover til gengæld at guide dig, så du kan booste dit løb, uanset hvor lidt eller meget, du har løbet før. Samtidig vil du få optimeret din sundhed. Styrke, restitution, optagelse af næringsstoffer og vitaminer, sukkerarter, skader, mad og indre sundhed er nogle af de emner, bogen også kommer ind på. De er nemlig tæt forbundet, når du skal have mest muligt ud af dit løb. Bagerst i bogen er der 30 opskrifter på sund og lækker mad, som vil optimere dit løb, hvad end du er morgen-, dags- eller aftenløber.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

På SAXO.com har vi ufatteligt mange gode bøger at vælge imellem. Hos os kan du finde Boost dit løb og en masse andre bøger til en god pris.

I bogen "Boost dit løb" guider og motiverer TV-vært Sara Maria Franch- Mærkedahl og ernæringsekspert og løbecoach Gitte Høj dig til at blive en bedre og ...

Læs om Boost dit løb (Bog) af Gitte Høj& Sara Maria Franch-Mærkedahl og ISBN er 9788771800739
Bog er til salg og findes i hardback, paperback eller hæftet; hos ...

BOOST DIT LØB

[Læs mere ...](#)