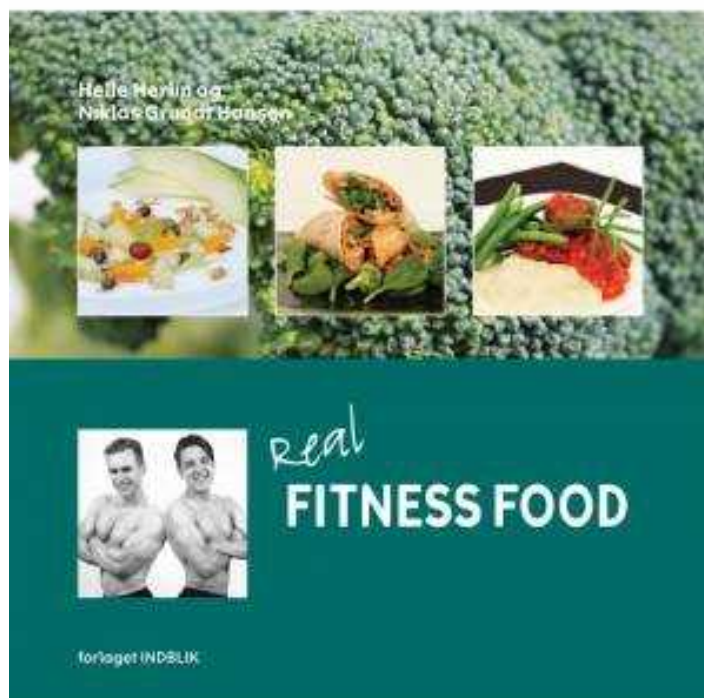


Real Fitness Food PDF

Helle Herlin



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



Forfatter: Helle Herlin
ISBN-10: 9788792888594
Sprog: Dansk
Filstørrelse: 1433 KB

BESKRIVELSE

Dette er en bog om optimal kost for en optimal træning. Som fitnessudøver – eller i enhver anden slags fysisk træning – er energiindtag en væsentlig faktor for den krop eller form, du ønsker at opnå. Real Fitness Food sætter fokus på at skabe en helhed mellem din træning og dit energiindtag, herunder en energifordeling mellem protein, kulhydrat, fedt og fibre ud fra de nordiske anbefalinger tilpasset anbefalingerne fra idrættens træningslære. Eller med andre ord – lær at tilberede og sammensætte din kost, så den passer til netop din træning. For at gøre det så let som muligt, har vi lavet en to ugers menuplan, som giver dig den optimale fordeling af protein, kulhydrat, fedt og fibre. Herudover er du 100 procent dækket ind af mineraler og vitaminer. Alle opskrifter er lette at følge, og bogen indeholder desuden skemaer, der hjælper dig med at kunne holde styr på dit energiindtag og energifordeling, såfremt du ikke følger kostplanen slavisk. Og så er der et par afsnit til sidst om ernæring for dig, der vil vide lidt mere om, hvad og hvorfor vi har brug for de energigivende stoffer, og hvad de bruges til, lidt om vitaminer og mineraler samt et lille afsnit om væske. Vi ønsker dig god appetit og succesfuld træning.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Af Helle Herlin og Niklas Grundt Hansen Udgivet 5. februar 2013 / ISBN 978-87-92888-59-4 Dette er en bog om optimal kost for en optimal træning.

You'll find articles written about health tips, workout tips, and even some recipes. With over 25 different categories we know you'll find something of use.

Din e-mailadresse vil ikke blive publiceret. Krævede felter er markeret med *

REAL FITNESS FOOD

[Læs mere ...](#)