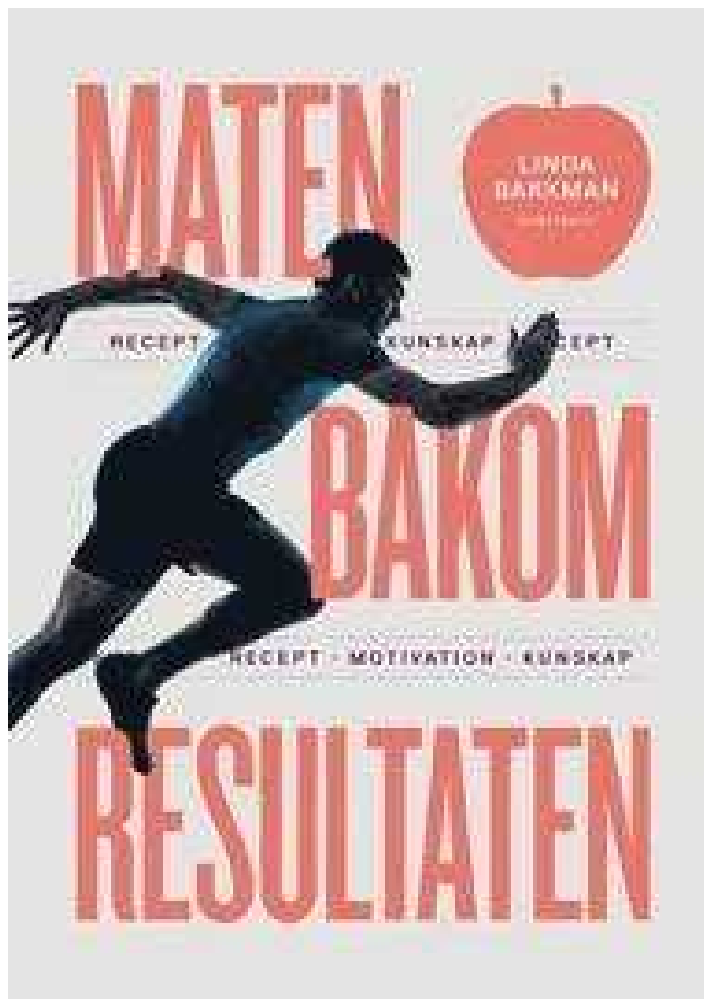


Tags: Maten bakom resultaten : motivation, kunskap, recept e-bok apple; Maten bakom resultaten : motivation, kunskap, recept epub books download; Maten bakom resultaten : motivation, kunskap, recept bok pdf svenska; Maten bakom resultaten : motivation, kunskap, recept las online bok; Maten bakom resultaten : motivation, kunskap, recept ladda ner pdf e-bok; Maten bakom resultaten : motivation, kunskap, recept MOBI download

Maten bakom resultaten : motivation, kunskap, recept PDF E-BOK

Anders Hansen



Författare: Anders Hansen

ISBN-10: 9789113080628

Språk: Svenska

Filstorlek: 3366 KB

BESKRIVNING

Sverige idrottar som aldrig förr. Det vardagliga motionerandet ökar och startplatserna till Vasaloppet och Vätternrundan säljer slut på nolltid. De flesta idrottare inser kostens betydelse för en snabbare, starkare och mer explosiv kropp, men många saknar verktyg för vad, när och hur mycket de bör äta. Linda Bakkman, kostrådgivare på Sveriges Olympiska Kommitté, presenterar här den senaste forskningen om hur vi ska äta för att få ut maximal effekt av vår träning. Pedagogiskt och lättillgängligt beskriver hon idrottarens näringsmässiga utmaningar. Teorin varvas med inspirerande recept och tips på vad du kan ta med i träningsväskan. Här finns de viktiga uppladdnings- och återhämtningsmålen, näringsberäknade luncher och kreativa tips. Det här är kokboken för en aktiv livsstil, ett liv i spåret, i hallen, på gymmet eller planen. Oavsett om du siktar på världstopp, just anmält dig till ditt första Maraton eller behöver få din hårt tränande tonåring att äta mer - här är maten bakom resultaten.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Maten bakom resultaten at Qualisys, Gothenburg - allevents.in

Visar 217-240 av 389 resultat ... Mat för barn med autism och ADHD ... Maten bakom resultaten : Motivation. Kunskap. Recept. 329 kr 199 kr Lägg i varukorg;

Maten bakom resultaten : motivation, kunskap, recept av Linda Bakkman ...

HEJ KÄRA KUNDER, VÄNNER & SAMARBETSPARTNERS! Här är det högsäsong - grönsaker, na och människor är som vackrast. Så nu gäller det att passa ...

Bästa kosten för en aktiv livsstil - LEBIMAS SITE

Assignment: Food Photography and Prop Styling Title: Maten bakom resultaten : motivation, kunskap, recept Publisher: Norstedts Food Stylist: Karin Bohlin Sthlm Author ...

MATEN BAKOM RESULTATEN : MOTIVATION, KUNSKAP, RECEPT

LÄS MER