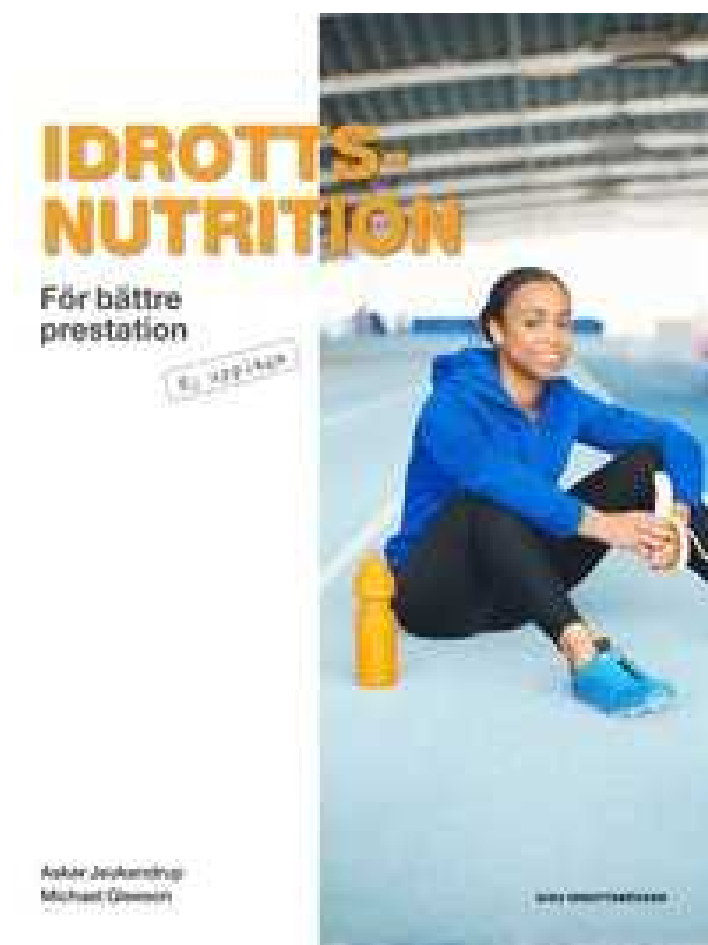


Tags: Idrottsnutrition : för bättre prestation epub books download; Idrottsnutrition : för bättre prestation ladda ner pdf e-bok; Idrottsnutrition : för bättre prestation MOBI download; Idrottsnutrition : för bättre prestation bok pdf svenska; Idrottsnutrition : för bättre prestation las online bok; Idrottsnutrition : för bättre prestation e-bok apple

Idrottsnutrition : för bättre prestation PDF E-BOK

Asker Jeukendrup



Författare: Asker Jeukendrup

ISBN-10: 9789186323479

Språk: Svenska

Filstorlek: 1767 KB

BESKRIVNING

Hur du äter och dricker är ibland helt avgörande för prestationsförmågan. Alla idrottare är medvetna om träningens betydelse för att bli så bra som möjligt - såväl fysisk träning som mental. Men vad du väljer att äta och dricka spelar också en viktig, ibland helt avgörande, roll för prestationsförmågan. I Idrottsnutrition lär du dig allt du behöver veta om kopplingen mellan mat, dryck och idrott och du får en grundläggande forskningsbaserad bakgrund bland annat till kostrekommendationer, tränings- och tävlingsintag, återhämtning och vätskepåfyllning. Baskunskap och djupgående resonemang. Allting vi äter och dricker påverkar i stort sett alla processer i kroppen och boken ger en baskunskap i näringslära, biokemi och fysiologi. Mer djupgående resonemang erbjuds också för den som vill fördjupa sig ytterligare, både för att själv lära sig mer och för att kunna ge kostråd till idrottare och tränare. Idrottsnutrition är baserad på den senaste forskningen. Sedan den första svenska upplagan publicerades 2007 (översättare Marie Broholmer) har intresset kring idrottsnutrition ökat. Den nya upplagan (översättare Marie Broholmer och Stefan Pettersson) innehåller alla nya forskningsrön och uppdaterade rekommendationer som finns i ämnet. Ny forskning har bland annat genomförts om nutritionens roll i förhållande till träningsanpassning vilket har lett till ett helt nyskrivet kapitel i ämnet. Den svenska upplagan har också utökats med ett informerat kapitel om kosttillskott (som inte översattes i den första boken) och fått en ny struktur. Avsnitt och stycken som inte längre ansetts vara relevanta har tagits bort.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

PDF Tema: Idrottsnutrition - Dietistaktuellt

RF elitidrott erbjuder hjälp och stöd i idrottsnutrition till elitidrottare inom ramen för elitstödet. Med både individuell rådgivning och utbildning till ...

Idrottsnutritionist » Yrken » Framtid.se

Intresset för träning och friskvård har ökat markant bland befolkningen. Det innebär att det finns ett allt större behov för rätt vägledning, av kompetenta ...

Idrottsnutrition - för bättre prestation - Sisu Idrottsböcker

Intresset för träning och ... av kompetenta personer med rätt utbildning inom idrottsnutrition, som kan vägleda till en bättre fysisk prestation på både ...

LÄS MER