

Tags: Maten : ditt bästa träningsredskap e-bok apple; Maten : ditt bästa träningsredskap bok pdf svenska; Maten : ditt bästa träningsredskap MOBI download; Maten : ditt bästa träningsredskap epub books download; Maten : ditt bästa träningsredskap las online bok; Maten : ditt bästa träningsredskap ladda ner pdf e-bok

Maten : ditt bästa träningsredskap PDF E-BOK

David Ek



Författare: David Ek
ISBN-10: 9789174247787
Språk: Svenska
Filstorlek: 2502 KB

BESKRIVNING

Har du någon gång tränat mot ett mål men känt att du efter ett tag stannat i utvecklingen? Det kan bero på att du inte har utnyttjat kraften i ditt viktigaste träningsredskap - maten. Rätt sammansatt mat kan vara din starkaste allierade i träningen, och kan göra ett bra träningsupplägg fantastiskt. Forskningen i idrottsnutrition har på senare år tagit flera kliv framåt i frågan om hur man kan använda kosten för att få bättre resultat i träningen. Det här är en bok som ger dig djupgående förståelse kring hur träningen och maten samverkar och påverkar din kropp, samtidigt som den är en praktisk guide till hur du kan äta för att nå just dina mål effektivare och snabbare. Här finns också tips som gör att du själv kan laborera med upplägget för att passa dig och din vardag ännu bättre. Och självklart recept för dagens alla mål!

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Maten - ditt bästa träningsredskap - E-bok - bokus.com

Pris: 51 kr. E-bok, 2018. Laddas ned direkt. Köp boken *Maten - ditt bästa träningsredskap* av David Ek (ISBN 9789174248357) hos Adlibris. Fraktfritt över 169 kr ...

Topp 5: Bästa träningsredskap för hemmet - jackabacon.com

Webbplatsen använder sig av kakor (cookies) för olika funktioner och för att ge en bra användarupplevelse. Information om våra kakor. Jag förstår

Maten - ditt bästa träningsredskap - Minabibliotek

LIBRIS titelinformation: *Maten - ditt bästa träningsredskap* / David Ek ; foto: Nadja Odenhage och Frida Wismar.

Maten : ditt bästa träningsredskap

LÄS MER