

Trefwoorden: Het sportkookboek voor duursport download gratis pdf, Het sportkookboek voor duursportboek pdf gratis, Het sportkookboek voor duursport lees online, Het sportkookboek voor duursport torrent, Het sportkookboek voor duursport epub gratis in het Nederlands, Het sportkookboek voor duursport mobi compleet

Het sportkookboek voor duursport PDF

Stephanie Scheirlynck



Deze site bevat slechts een fragment uit het boek. U kunt de volledige versie van het boek downloaden via de onderstaande link.



Schrijver: Stephanie Scheirlynck

ISBN-10: 9789401443654

Taal: Nederlands

Bestandsgrootte: 3053 KB

OMSCHRIJVING

?Steeds meer mensen sporten en je voeding speelt een cruciale rol om goede resultaten te behalen. Bovendien verschilt je voedselbehoefte naargelang het soort sport dat je beoefent. Ben je een langeafstandsloper, zwemmer of een (recreatief) wielrenner? Speel je een team- of balsport, zoals voetbal of tennis? Of beoefen je een sport die heel wat kracht vergt (bv. fitness, sprinten of hoogspringen)? Elk type sport vraagt een ander type voeding. Wat eet je het beste op de verschillende trainingsdagen (bv. duurtraining of krachttraining)? Wat kies je als ontbijt, tussendoortje en warme of koude maaltijd? Sportdiëtiste Stephanie Scheirlynck begeleidt in haar praktijk diverse top- en recreatieve sporters en stelt telkens verschillende, eenvoudige recepten voor.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

duursport: nuttige informatie voor sporten waar uithouding de belangrijkste rol speelt zoals lopen, ... Het ultieme sportkookboek en Het sportkookboek voor jongeren.

Je brengt nu ook 'Het sportkookboek voor jongeren' uit. Waarom deze focus? "Wel, ik krijg heel vaak ouders van sportieve kinderen over de vloer.

In deze review het sportkookboek Stephanie Scheirlynck. ... Vervolgens bevat elke dag recepten voor ontbijtjes, tussendoortjes, lunches en avondmaaltijden.

HET SPORTKOOKBOEK VOOR DUURSPORT

[Lees verder...](#)