

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

Het sportkookboek voor teamsport 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.



DOWNLOAD PDF

Schrijver: Stephanie Scheirlynck

ISBN-10: 9789401443647

Taal: Nederlands

Bestandsgrootte: 4539 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?

Een gedegen sportkookboek van de Belgische diëtiste Stephanie Scheirlynck met veel recepten waarvan het hele gezin kan mee-eten.

Het sportkookboek is de praktische referentie voor sporters die zeker willen zijn dat ze de juiste dingen eten. Dit tweede deel bundelt het beste uit de ...

Stephanie is tevens de auteur van de boeken Het sportkookboek voor duursport, Het sportkookboek voor krachtsport en het sportkookboek voor teamsport ...

HET SPORTKOOKBOEK VOOR TEAMSPORT

[Lees verder...](#)