

Keywords: Träna bort övervikten med FATREX PDF pdf bok på svenska, ladda ner Träna bort övervikten med FATREX ePUB, Träna bort övervikten med FATREX las online, Träna bort övervikten med FATREX download

---

## Träna bort övervikten med FATREX PDF

Annika Sjöo



*Det här är bara ett utdrag ur Träna bort övervikten med FATREX bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.*



**DOWNLOAD PDF**

Författare: Annika Sjöo  
ISBN-10: 9789187745232  
Språk: Svenska  
Filesize: 3008 KB

## BESKRIVNING

Träna bort övervikten med FATREX beskriver på ett pedagogiskt, lättillgängligt och praktikorienterat sätt hur du kan utforma effektiva träningsprogram för viktnedgång utifrån de senaste forskningsrönen. Boken ger exempel på optimerade träningsprogram och beskriver hur man kan anpassa dessa för sina individuella förutsättningar och behov. För att få en varaktig, hållbar och hälsosam viktnedgång räcker det inte bara med att röra på sig eller träna i största allmänhet. Idag finns stora mängder vetenskapliga data som tyder på att effektiv och varaktig viktnedgång förutsätter en optimerad fysisk aktivitet som är särskilt designad just för detta syfte. De senaste forskningsrönen visar tydligt att olika träningsformer är olika effektiva när det gäller att behandla och förebygga övervikt och fetma. Konceptet FATREX (Fat Reducing Exercise) består av fyra olika komponenter: styrketräning, fettförbrännings träning, träning av förmågan att bränna fett, samt en proteinrik lågkaloridiet. Dessa komponenter är tillsammans nödvändiga och tillräckliga för att lösa uppgiften - att uppnå en varaktig fettreducering och viktnedgång. Nyckelordet i detta sammanhang är just "tillsammans" - var för sig är komponenterna inte alls lika effektiva. Dock ligger fokus i boken på de tre första komponenterna som består av olika träningsformer. Förhoppningen är att bokens praktiska inriktning gör den till ett användbart hjälpmedel för sjukgymnaster, personliga tränare, gympersonal, läkare och alla som vill uppnå en hälsosam och varaktig viktnedgång eller förebygga uppkomsten av övervikt.

**VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?**

Gör en bra affär på Träna bort övervikten med FATREX (Häftad, 2014) Lägst pris just nu 305 kr bland 4 st butiker. Varje månad hjälper vi över 1,2 miljoner ...

Det finns inga omdömen till denna titeln. Klicka här för att vara den första som skriver ett omdöme.

Effektiva träningsprogram för viktnedgång För att få en varaktig, hållbar och hälsosam viktnedgång räcker det inte bara med att röra på sig eller träna i ...

## TRÄNA BORT ÖVERVIKTEN MED FATREX

[Fortsätt läsa...](#)