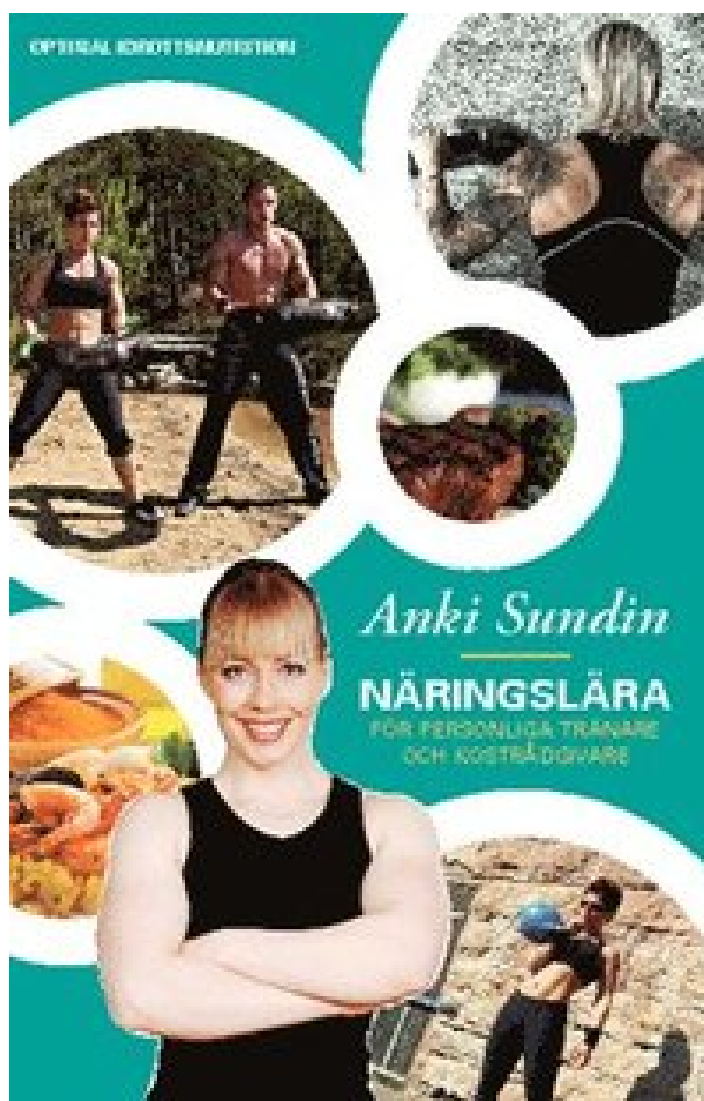


Keywords: Näringslära för personliga tränare och kostrådgivare PDF pdf bok på svenska, ladda ner Näringslära för personliga tränare och kostrådgivare ePUB, Näringslära för personliga tränare och kostrådgivare las online, Näringslära för personliga tränare och kostrådgivare download

Näringslära för personliga tränare och kostrådgivare PDF

Anki Sundin



Det här är bara ett utdrag ur Näringslära för personliga tränare och kostrådgivare bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



DOWNLOAD PDF

Författare: Anki Sundin
ISBN-10: 9789174379365
Språk: Svenska
Filesize: 1997 KB

BESKRIVNING

Näringslära för personliga tränare och kostrådgivare är efterföljaren till Näringslära för kroppsbyggare och andra kraftidrottare. Den är skriven för dig som själv tränar framför allt styrketräning, som arbetar som tränare eller kostrådgivare, eller som undervisar i ämnet. Här får du ta del av den senaste forskningen inom idrottsnutrition för att kunna konstruera egna kostupplägg. Boken tar upp viktiga frågor såsom tidpunkt för näringsintag, energibehov och rekommendationer av protein och andra näringsämnen för styrka, muskelutveckling och återhämtning. Det här är boken för dig som vill lära dig ännu mer om näringslära i allmänhet och idrottsnutrition i synnerhet. Du får veta mer om essentiella och grenade aminosyror, kolhydrater och IMTG. Här förklarar Anki varför glykogen är viktigt även vid styrketräning, vilken roll fett spelar för prestationen och vilka tillskott som är värda att satsa på eller inte. Du får också en genomgång av vitaminer, mineraler och antioxidanter, får en uttömmande förklaring på hur du räknar ut ditt energibehov och analyserar din egen kostregistrering. Du hittar ett flertal aktuella tabeller, bland annat över BCAA, GI och GL samt ORAC (antioxidanter). Kort sagt - Näringslära för personliga tränare och kostrådgivare är oundgänglig för dig som har höga mål med din eller din kunds träning och inser att näringslära är avgörande för att nå dit.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Utbildningen passar även intresserade privatpersoner som vill fördjupa sig inom näringslära för ... personliga tränare och ... Personlig tränare; Kostrådgivare .

Som Personlig Tränare kände jag att det skulle vara bra att ha kunskap om kost och näringslära, därför bestämde jag mig för att utbilda mig till kostrådgivare.

Näringslära för personliga tränare och kostrådgivare är efterföljaren till Näringslära för kroppsbyggare och andra kraftidrottare. Den är skriven för dig ...

NÄRINGSLÄRA FÖR PERSONLIGA TRÄNARE OCH KOSTRÅDGIVARE

[Fortsätt läsa...](#)