

Ät rätt när du tränar PDF

Maria Borelius



Det här är bara ett utdrag ur Ät rätt när du tränar bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



Författare: Maria Borelius
ISBN-10: 9789187745614
Språk: Svenska
Filesize: 3592 KB

BESKRIVNING

För dig som är idrottare är maten av stor betydelse eftersom den påverkar kvaliteten på ditt träningspass och hur din kropp svarar på träning över tid. Vill du optimera din prestation kan det till och med vara avgörande. I *Ät rätt när du tränar* får du lära dig mer om de vanligaste näringsämnena och hur mycket energi du behöver beroende på hur hårt du tränar. Du får också veta hur du sätter ihop kosten för att den ska passa just dina behov och hur du planerar matintaget i förhållande till träning och tävling. I slutet finns goda receptförslag på hur en dags meny kan se ut, beroende på energibehov. Tryckfel, på sidan 27 har det tyvärr blivit ett tryckfel. De allmänna rekommendationerna är 25-40% och inte 25-49% som står i häftet. Om författarna Petra Lundström och Emma Lindblom *Ät rätt när du tränar* är författad av Petra Lundström, doktorand och idrottsnutritionist vid Karolinska institutet och Emma Lindblom, idrottsnutritionist på Riksidrottsförbundets Elitidrottsavdelning. Petra har författat all text i häftet och Emma har författat recepten.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Träna ej maxstyrka under ... funktion i samband med träning i artikeln Ät rätt ... färdiga pass och ha dessa som utgångspunkt när du gör dina egna ...

Under förmiddagen hör du bland andra träningscoach Marielle Pereyra tipsa om vad och hur du bör äta för att maximera träningsresultaten.

För att få ut maximalt av sin träning krävs det att man tar hänsyn till många faktorer. Dels handlar det om att lyssna på kroppens signaler men även att ...

ÄT RÄTT NÄR DU TRÄNAR

[Fortsätt läsa...](#)