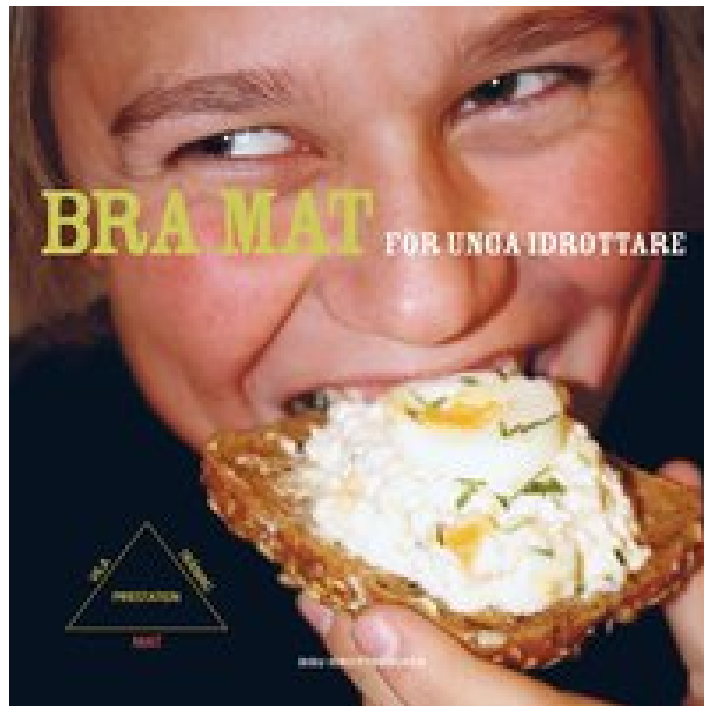


Keywords: Bra mat för unga idrottare PDF pdfbok på svenska, ladda ner Bra mat för unga idrottare ePUB, Bra mat för unga idrottare las online, Bra mat för unga idrottare download

Bra mat för unga idrottare PDF

Tommy Myllymäki



Det här är bara ett utdrag ur Bra mat för unga idrottare bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



Författare: Tommy Myllymäki

ISBN-10: 9789186323042

Språk: Svenska

Filesize: 1942 KB

BESKRIVNING

För den som idrottar är det lika viktigt att äta rätt som att träna rätt. Bra mat för unga idrottare vänder sig till 11-15 åringar och visar hur mat fungerar i kroppen och varför det är bra att äta olika sorters mat. Häftet innehåller många tips på vad man kan äta före, under och efter träning och tävling. Det finns också flera enkla, nyttiga och smarriga recept som hjälper ungdomarna att själva ta ansvar för vad de äter

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

För att kunna prestera och må bra är det viktigt att äta rätt. SISU Idrottsutbildarna välkomnar, i samarbete med Sala kommun, till en föreläsning där du får ...

Under lägret förra sommaren fick laget en föreläsning i ämnet "Bra mat för unga idrottare" och då fick dom med sig en bok hem i ämnet och vi diskuterade ...

Eftersom många fotbollsspelare i regionen visste vem jag var så fick jag en hel del unga fotbollskunder som ... mat för elitidrottare (och ... bra för både mamma ...

BRA MAT FÖR UNGA IDROTTARE

[Fortsätt läsa...](#)