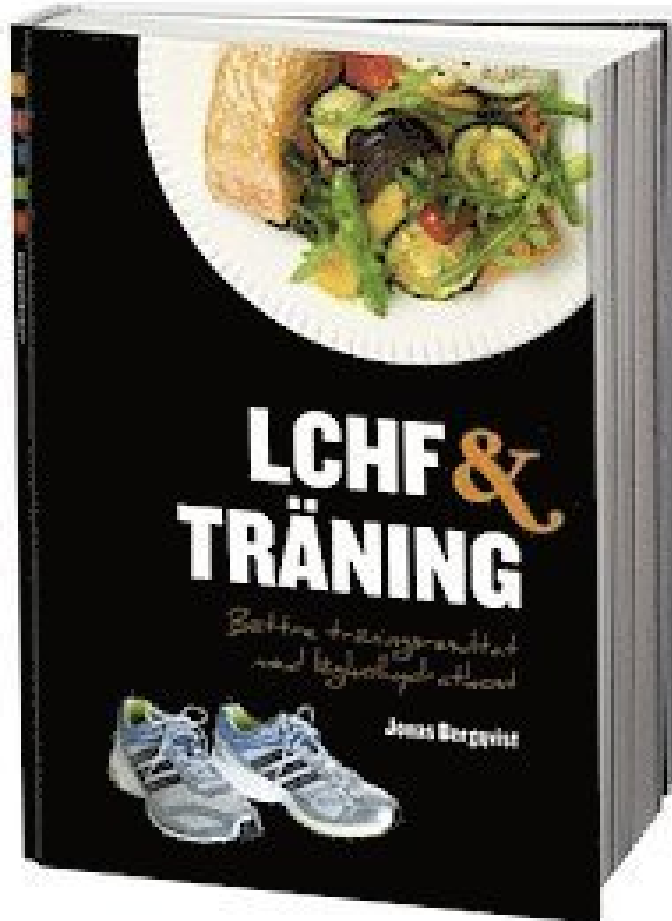


Keywords: LCHF & träning : bättre träningsresultat med lågkolhydratkost PDF pdfbok på svenska, ladda ner LCHF & träning : bättre träningsresultat med lågkolhydratkost ePUB, LCHF & träning : bättre träningsresultat med lågkolhydratkost las online, LCHF & träning : bättre träningsresultat med lågkolhydratkost download

LCHF & träning : bättre träningsresultat med lågkolhydratkost PDF

Klara Desser



*Det här är bara ett utdrag ur LCHF & träning : bättre träningsresultat med lågkolhydratkost bok.
Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.*



Författare: Klara Desser
ISBN-10: 9789173630443
Språk: Svenska
Filesize: 1284 KB

BESKRIVNING

Maxa dina träningsresultat - med lågkolhydratkost! Fler och fler pratar om LCHF inom träningskretsar och på landets gym. Men inte bara pratar. Både motionärer och elitidrottare upptäcker fördelarna med att överge stora mängder pasta, bröd, ris och potatis till förmån för mer kött, fisk, ägg, grönsaker och feta såser. Det som kallas LCHF - "Low Carb High Fat". De märker att de med LCHF kan vara friska och slippa träningsavbrott, att de lättare kan bygga muskler och tappa fettmassa. Vissa upplever en ork som aldrig förr, andra att träningsvärk och mjölksyra är ett minne blott. Det här är en guide till vad som är rätt mat och rätt träning - men framför allt till hur rätt mat och rätt träning hänger ihop. Jonas Bergqvist är noga med att bygga boken på vetenskap och erfarenhet. Han går igenom olika upplägg av konditions- och styrketräning, vad som sker i kroppen och vilka resultat man kan förvänta sig. Han visar hur LCHF fungerar utmärkt vid viss träning, men också hur striktare varianter av LCHF inte är optimalt vid annan typ av träning. Här får du dessutom veta vilka eventuella modifieringar av LCHF-upplägget som krävs för maximal träningsupplevelse och träningsprestation. Ur innehållet: Människans ursprung Modifiera träningsupplägget LCHF vid konditionsträning LCHF vid styrketräning Fördelar med LCHF vid träning Nackdelar med LCHF vid träning Recept och veckomeny

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Köp boken LCHFträning: bättre träningsresultat med lågkolhydratkost av Jonas Bergqvist ... bättre träningsresultat med lågkolhydratkost av Jonas Bergqvist ...

L C H F träning : bättre träningsresultat med lågkolhydratkost av Jonas Bergqvist ... Maxa dina träningsresultat - med lågkolhydratkost!

Kan du förbättra dina prestationer med lågkolhydratkost? ... Beställ boken LCHFträning: bättre träningsresultat med lågkolhydratkost

LCHF & TRÄNING : BÄTTRE TRÄNINGRESULTAT MED LÅGKOLHYDRATKOST

[Fortsätt läsa...](#)