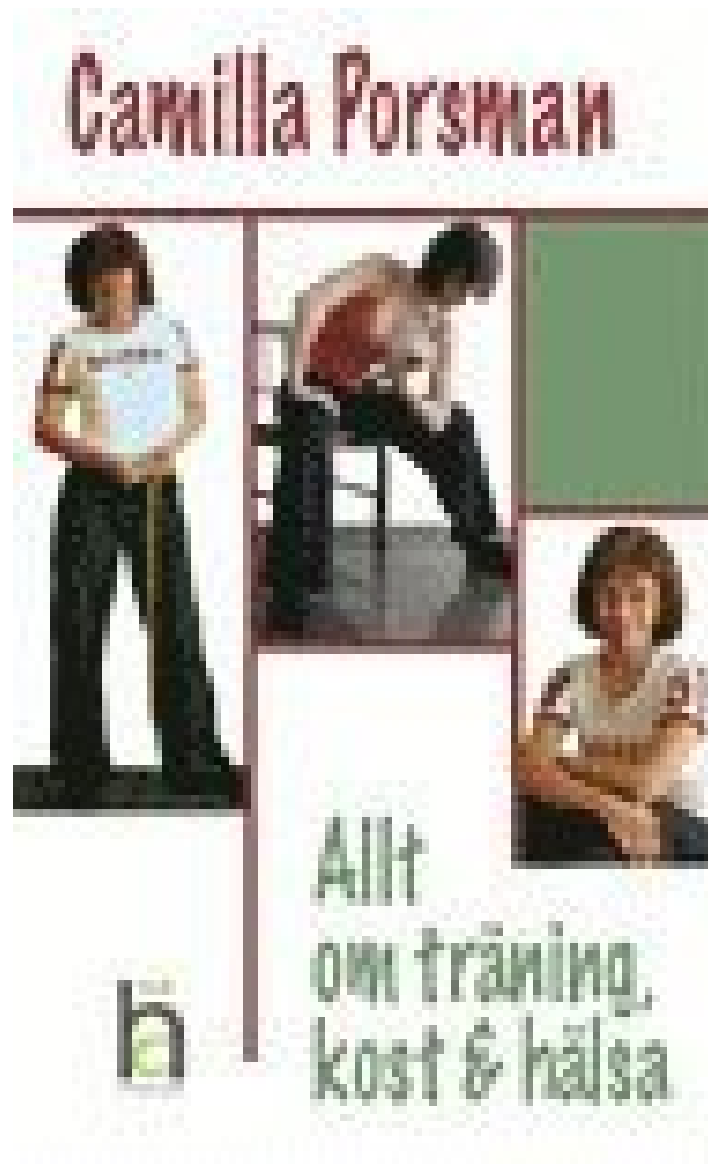


## Allt om träning, kost & hälsa PDF

Peder Fredricson, Lisen Lindahl



*Det här är bara ett utdrag ur Allt om träning, kost & hälsa bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.*



Författare: Peder Fredricson, Lisen Lindahl

ISBN-10: 9789185511044

Språk: Svenska

Filesize: 4083 KB

## BESKRIVNING

Hur får man en plattare mage eller smalare höfter och lår? Hur ska man göra för att gå ner i vikt när man redan "försökt allt"? Vilka är de mest effektiva träningsformerna för att förbränna fett? Hur gör man för att behålla motivationen för motion efter någon månads träning? Eller hur får man lust att träna till att börja med? Är det farligt om pulsen går upp riktigt högt när man tränar? Vad innebär egentligen det glykemiska indexet, och vad är bra mat för något? Det här är några av de frågor som besvaras i boken. Camilla Porsman är fitnessexpert på stadium.se och shortcut.nu. I den här boken har hon samlat de 250 vanligaste frågorna hon fått i sin roll som fitnessexpert och tränings- och kostrådgivare. Här samlas frågor från såväl nybörjare som mycket träningserfarna. Camillas svar ger lättbegripliga förklaringar även på komplicerade koncept och kompletterar med tips på vidareläsning för den som vill veta mer. Hitta snabbt och enkelt svar på dina frågor genom den praktiska kapiteluppdelningen, frågeregistret, eller de smarta minilektionerna i slutet av varje kapitel.

## VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Träning, kost hudvård. Du2 är det självklara valet för inre- och yttre hälsa ! ... Allt om tränings- och kostupplägg samt hälsotester

Under vår kategori "Träning Fitness" finner du allt mellan himmel och jord som rör träning och hälsa. ... såväl träning som kost kan ... om du tränar ...

Hur får man en plattare mage eller smalare höfter och lår? Hur ska man göra för att gå ner i vikt när man redan "försökt allt"? Vilka är de mest effektiva ...

## **ALLT OM TRÄNING, KOST & HÄLSA**

[Fortsätt läsa...](#)