

## **Maten : ditt bästa träningsredskap PDF**

**Anna Hallén Buitenhuis**



*Det här är bara ett utdrag ur Maten : ditt bästa träningsredskap bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.*



Författare: Anna Hallén Buitenhuis

ISBN-10: 9789174247787

Språk: Svenska

Filesize: 2544 KB

## BESKRIVNING

Har du någon gång tränat mot ett mål men känt att du efter ett tag stannat i utvecklingen? Det kan bero på att du inte har utnyttjat kraften i ditt viktigaste träningsredskap - maten. Rätt sammansatt mat kan vara din starkaste allierade i träningen, och kan göra ett bra träningsupplägg fantastiskt. Forskningen i idrottsnutrition har på senare år tagit flera kliv framåt i frågan om hur man kan använda kosten för att få bättre resultat i träningen. Det här är en bok som ger dig djupgående förståelse kring hur träningen och maten samverkar och påverkar din kropp, samtidigt som den är en praktisk guide till hur du kan äta för att nå just dina mål effektivare och snabbare. Här finns också tips som gör att du själv kan laborera med upplägget för att passa dig och din vardag ännu bättre. Och självklart recept för dagens alla mål!

## **VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?**

Titel: Maten - Ditt bästa träningsredskap Utgivning: 2018 Författare: David Ek Foto: Nadja Odenhage, Frida Wismar Recept: Veronika EK Förlag: Bonnier fakta Antal ...

Näringsfysiolog David Ek (tidigare Jonsson) kommer med boken Maten - ditt bästa träningsredskap. I boken berättar han hur rätt sammansatt mat kan bli din ...

Bästa Redskapen att ha i ditt Hemmagym ... Därför tänkte jag idag ge dig mina bästa rekommendationer på träningsredskap att ha hemma, ... Mat är ingen ...

## **MATEN : DITT BÄSTA TRÄNINGSPREPARAT**

[Fortsätt läsa...](#)