



Näringslära för personliga tränare och kostrådgivare



Descargar



Leer En Linea

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Näringslära för personliga tränare och kostrådgivare

Anki Sundin

Näringslära för personliga tränare och kostrådgivare Anki Sundin

Näringslära för personliga tränare och kostrådgivare är efterföljaren till Näringslära för kroppsbyggare och andra kraftidrottare. Den är skriven för dig som själv tränar framför allt styrketräning, som arbetar som tränare eller kostrådgivare, eller som undervisar i ämnet. Här får du ta del av den senaste forskningen inom idrottsnutrition för att kunna konstruera egna kostupplägg. Boken tar upp viktiga frågor såsom tidpunkt för näringsintag, energibehov och rekommendationer av protein och andra näringsämnen för styrka, muskelutveckling och återhämtning. Det här är boken för dig som vill lära dig ännu mer om näringslära i allmänhet och idrottsnutrition i synnerhet. Du får veta mer om essentiella och grenade aminosyror, kolhydrater och IMTG. Här förklarar Anki varför glykogen är viktigt även vid styrketräning, vilken roll fett spelar för prestationen och vilka tillskott som är värda att satsa på eller inte. Du får också en genomgång av vitaminer, mineraler och antioxidanter, får en uttömmande förklaring på hur du räknar ut ditt energibehov och analyserar din egen kostregistrering. Du hittar ett flertal aktuella tabeller, bland annat över BCAA, GI och GL samt ORAC (antioxidanter). Kort sagt - Näringslära för personliga tränare och kostrådgivare är oumbärlig för dig som har höga mål med din eller din kunds träning och inser att näringslära är avgörande för att nå dit.

 [Descargar Näringslära för personliga tränare och kostrå ...pdf](#)

 [Leer en línea Näringslära för personliga tränare och kostr ...pdf](#)

Descargar y leer en línea Näringslära för personliga tränare och kostrådgivare Anki Sundin

228 pages

Download and Read Online Näringslära för personliga tränare och kostrådgivare Anki Sundin
#OAP81CG05IE

Leer Näringslära för personliga tränare och kostrådgivare by Anki Sundin para ebook en línea Näringslära för personliga tränare och kostrådgivare by Anki Sundin Descarga gratuita de PDF, libros de audio, libros para leer, buenos libros para leer, libros baratos, libros buenos, libros en línea, libros en línea, reseñas de libros epub, leer libros en línea, libros para leer en línea, biblioteca en línea, greatbooks para leer, PDF Mejores libros para leer, libros superiores para leer libros Näringslära för personliga tränare och kostrådgivare by Anki Sundin para leer en línea. Online Näringslära för personliga tränare och kostrådgivare by Anki Sundin ebook PDF descargar Näringslära för personliga tränare och kostrådgivare by Anki Sundin Doc Näringslära för personliga tränare och kostrådgivare by Anki Sundin Mobipocket Näringslära för personliga tränare och kostrådgivare by Anki Sundin EPub

OAP81CG05IEOAP81CG05IEOAP81CG05IE