

Ät rätt när du tränar Emma Lindblom, Petra Lundström



Ladda ner PDF

För dig som är idrottare är maten av stor betydelse eftersom den påverkar kvaliteten på ditt träningspass och hur din kropp svarar på träning över tid. Vill du optimera din prestation kan det till och med vara avgörande. I Ät rätt när du tränar får du lära dig mer om de vanligaste näringsämnena och hur mycket energi du behöver beroende på hur hårt du tränar. Du får också veta hur du sätter ihop kosten för att den ska passa just dina behov och hur du planerar matintaget i förhållande till träning och tävling. I slutet finns goda receptförslag på hur en dags meny kan se ut, beroende på energibehov.

Tryckfel, på sidan 27 har det tyvärr blivit ett tryckfel. De allmänna rekommendationerna är 25-40% och inte 25-49% som står i häftet.

Om författarna Petra Lundström och Emma Lindblom

Ät rätt när du tränar är författad av Petra Lundström, doktorand och idrottsnutritionist vid Karolinska institutet och Emma Lindblom, idrottsnutritionist på Riksidrottsförbundets Elitidrottsavdelning. Petra har författat all text i häftet och Emma har författat recepten.

Ladda ner gratis Ät rätt när du tränar gratis bok PDF Kindle

Författare: Emma Lindblom, Petra Lundström

Antall sider: 56

ISBN: 9789187745614

Format: PDF

Filstorrelse: 10.49 Mb

Ladda ner på 15 sekunder