

Smart mat för löpare : så mycket mer än en kokbok Kristina Andersson



Ladda ner PDF

Löpning är enkelt. Bara att snöra på sig skorna och ge sig ut. Men med lite tanke på vad du stoppar i dig kan upplevelsen bli skönare och resultaten komma snabbare. Vad ska man äta före träningen och hur återhämtar man sig på bästa sätt efter? Ska man pastauppladda kvällen före ett lopp, när behöver man sportdryck och hur gör proffsen? Oavsett vad ditt syfte med löpningen är, hittar du svaret i denna bok. Glöm konstiga pulver och tillskott. Här får du recept på allt från goda middagar och fräscha luncher till nyttiga energibarer och läskande smoothies. Det handlar om hur du med bra mat och rätt tajming kan nå de resultat som du drömmer om.

Ladda ner gratis Smart mat för löpare : så mycket mer än en kokbok gratis bok PDF Kindle

Forfatter: Kristina Andersson

Antall sider: 159

ISBN: 9789187785313

Format: PDF

Filstorrelse: 15.28 Mb

Ladda ner på 15 sekunder