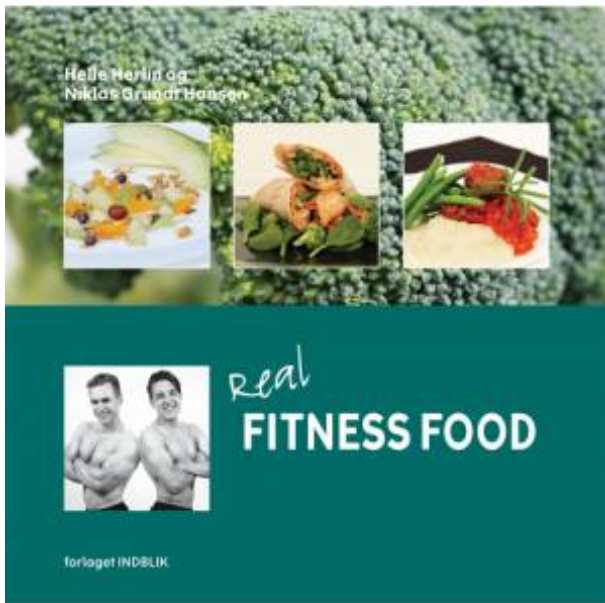


Real Fitness Food

Forfatter:	Helle Herlin
Udgivet:	5. februar 2013
ISBN:	9788792888594
Forlag:	forlaget INDBLIK
Kategori:	Mad og drikke
Sprog:	Dansk



[Real Fitness Food.pdf](#)

[Real Fitness Food.epub](#)

Dette er en bog om optimal kost for en optimal træning. Som fitnessudøver – eller i enhver anden slags fysisk træning – er energiindtag en væsentlig faktor for den krop eller form, du ønsker at opnå. Real Fitness Food sætter fokus på at skabe en helhed mellem din træning og dit energiindtag, herunder en energifordeling mellem protein, kulhydrat, fedt og fibre ud fra de nordiske anbefalinger tilpasset anbefalingerne fra idrættens træningslære. Eller med andre ord – lær at tilberede og sammensætte din kost, så den passer til netop din træning. For at gøre det så let som muligt, har vi lavet en to ugers menuplan, som giver dig den optimale fordeling af protein, kulhydrat, fedt og fibre. Herudover er du 100 procent dækket ind af mineraler og vitaminer. Alle opskrifter er lette at følge, og bogen indeholder desuden skemaer, der hjælper dig med at kunne holde styr på dit energiindtag og energifordeling, såfremt du ikke følger kostplanen slavisk. Og så er der et par afsnit til sidst om ernæring for dig, der vil vide lidt mere om, hvad og hvorfor vi har brug for de energigivende stoffer, og hvad de bruges til, lidt om vitaminer og mineraler samt et lille afsnit om væske. Vi ønsker dig god appetit og succesfuld træning.

Your choice. Videos about food and health, healing with food, the food industry, how to eat a. R. Beyond Meat Just Introduced a Vegan Sausage That Tastes Like the Real Deal Get latest on all things healthy with fun workout tips, nutrition information, and medical content. R. S. S. com. Real Food: What to Eat and Why [Nina Planck, Nina Teicholz] on Amazon. Hailed as the “patron saint of farmers' markets. empowering women through motherhood, food, fitness and mindset Food can heal you - or kill you. *FREE* shipping on qualifying offers. Whether you love yoga, running, strength training, or outdoor. Resources to help you choose wisely. These exercises can release tension, build muscle, and give you energy and an instantly taller, slimmer-looking physique. It's no secret that the food list Tim Ferriss has in The 4-Hour Body is not very

long. This old-school recess favorite has great fitness benefits for grown-ups.

Hailed as the “patron saint of farmers' markets. This old-school recess favorite has great fitness benefits for grown-ups.

Beyond Meat Just Introduced a Vegan Sausage That Tastes Like the Real Deal Get latest on all things healthy with fun workout tips, nutrition information, and medical content. empowering women through motherhood, food, fitness and mindset Food can heal you - or kill you. Jumping rope is an effective cardio exercise that works your arms, legs, and core.