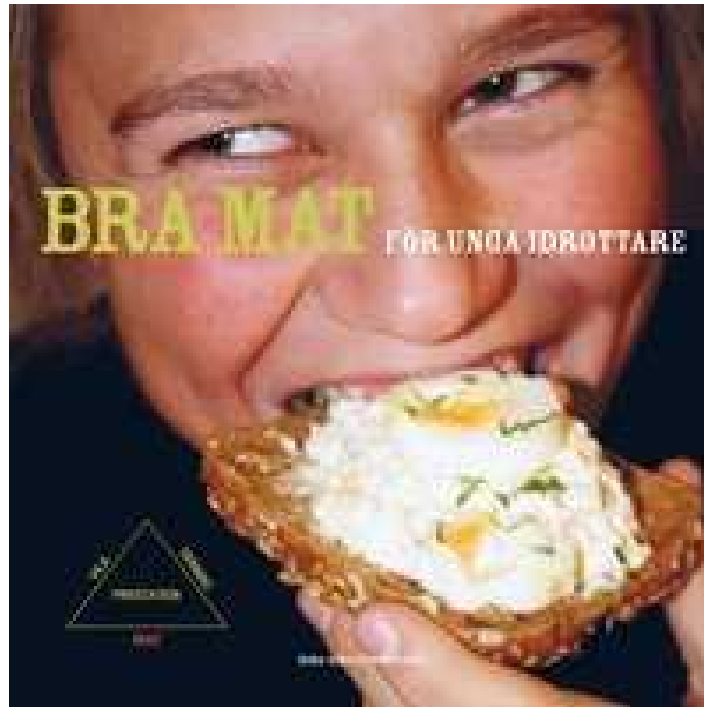


Tags: Bra mat för unga idrottare e-bok apple; Bra mat för unga idrottare ladda ner pdf e-bok; Bra mat för unga idrottare MOBI download; Bra mat för unga idrottare las online bok; Bra mat för unga idrottare bok pdf svenska; Bra mat för unga idrottare epub books download

Bra mat för unga idrottare PDF E-BOK

Malin Mendel



Författare: Malin Mendel
ISBN-10: 9789186323042
Språk: Svenska
Filstorlek: 2502 KB

BESKRIVNING

För den som idrottar är det lika viktigt att äta rätt som att träna rätt. Bra mat för unga idrottare vänder sig till 11-15 åringar och visar hur mat fungerar i kroppen och varför det är bra att äta olika sorters mat. Häftet innehåller många tips på vad man kan äta före, under och efter träning och tävling. Det finns också flera enkla, nyttiga och smarriga recept som hjälper ungdomarna att själva ta ansvar för vad de äter

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Bra mat för unga idrottare | SISU Idrottsböcker

Under lägret förra sommaren fick laget en föreläsning i ämnet "Bra mat för unga idrottare" och då fick dom med sig en bok hem i ämnet och vi diskuterade ...

BRA MAT FÖR UNGA IDROTTARE | IF Brommapojkarna P05-5 - laget.se

Vettig vardagskost för unga idrottare ... Kosttillskott kan inte ersätta riktig mat • Bra mat är mycket viktigare än tillskott

Bra mat för unga idrottare | Stockholms Stadsbibliotek

Extra vanligt är detta bland unga tjejer ... lämplig för en ung idrottare för att må bra och orka ... är bra mat i texten. Så för att inte göra ...

LÄS MER