

Tags: Forma kroppen och maximera din prestation 2 epub books download; Forma kroppen och maximera din prestation 2 MOBI download; Forma kroppen och maximera din prestation 2 ladda ner pdf e-bok; Forma kroppen och maximera din prestation 2 bok pdf svenska; Forma kroppen och maximera din prestation 2 las online bok; Forma kroppen och maximera din prestation 2 e-bok apple

Forma kroppen och maximera din prestation 2 PDF E-BOK

Jacob Gudiol



Författare: Jacob Gudiol
ISBN-10: 9789176093252
Språk: Svenska
Filstorlek: 4520 KB

BESKRIVNING

Forma kroppen och maximera din prestation 2 - om kost och träning på vetenskaplig grund ger dig en djupare teoretisk grund för hur kost och träning påverkar kroppen och hur du applicerar detta på dina egna mål. Vill du veta hur en deff eller en bulk går till? Vill du veta hur du ska lägga upp din träning för att nå maximal styrka, volym eller uthållighet? Eller är du intresserad av att veta hur du åstadkommer en sund och hållbar viktninskning? Då är det här boken för dig. Detta är den andra upplagan av storsäljaren Forma kroppen och maximera din prestation. Med djupa kunskaper i sina respektive ämnen beskriver författarna Nicklas Neuman och Jacob Gudiol hur du genom kost och träning formar din kropp oavsett om målet är ökad muskelmassa, rutor på magen eller ökad uthållighet. Det här är ingen bantningsbok. Du får istället veta hur du reglerar din vikt genom kost och träning, och hur du behåller eller ökar din styrka, muskelmassa eller uthållighet samtidigt som du minskar ditt kroppsfett. Detta hittar du i kapitlen om viktninskning och deff. Det finns också ett helt eget kapitel om bulk för dig som istället vill upp i vikt och öka din muskelmassa. För både deff och bulk finns konkreta förslag på kost- och träningsupplägg. Boken tar upp hur energi och näring i kost och kosttillskott påverkar ämnesomsättningen. Du får veta varför vissa har så mycket lättare än andra att behålla eller nå sin önskade vikt, varför vi reagerar olika på kost och träning och vad du kan äta och hur du kan träna för att få resultat. Här får du en grundlig genomgång av konditionsträning, styrketräning och stretching. Hur tränar elitidrottare inom konditionsträning? Hur många set behöver du utföra när du styrketränar? Hur fungerar stretching och hur mycket rörlighet behöver du för att kunna prestera? Författarna ger dig en teoretisk och evidensbaserad plattform för att själv förstå vad du behöver införa i din kost, träning och vardag för att nå dina mål. Är du ute efter litteratur som inte bara påstår sig ha en enkel lösning på ett komplext ämne, utan istället återger vetenskap, forskning och erfarenhet och översätter den till praktiska upplägg så är Forma kroppen och maximera din prestation boken för dig.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Forma kroppen och maximera din prestation 2: Amazon.es: Jacob Gudiol ...

Forma kroppen och maximera din prestation 2 bästa boken du kan göra. Jacob Gudiol och Nicklas Neuman är två av Sveriges främsta skribenter inom kost och ...

Hur du maximerar dina träningsresultat - Anki Sundin

Pris: 216 kr. E-bok, 2015. Laddas ned direkt. Köp boken Forma kroppen och maximera din prestation 2 av Nicklas Neuman, Jacob Gudiol (ISBN 9789176094396) hos Adlibris.

Forma kroppen och maximera din prestation 2 by Nicklas Neuman

Dela på Facebook Tweeta Dela på LinkedIn Äntligen har Forma kroppen och maximera din prestation kommit! Nicklas Neuman och Jacob Gudiol från Träningslara.se kan ...

FORMA KROPPEN OCH MAXIMERA DIN PRESTATION 2

LÄS MER