

Trefwoorden: Eet als een atleet download gratis pdf, Eet als een atleetboek pdf gratis, Eet als een atleet lees online, Eet als een atleet torrent, Eet als een atleet epub gratis in het Nederlands, Eet als een atleet mobi compleet

Eet als een atleet PDF

Sarai Pannekoek, Titia van der Stelt, Vera Wisse



Deze site bevat slechts een fragment uit het boek. U kunt de volledige versie van het boek downloaden via de onderstaande link.



Schrijver: Sarai Pannekoek, Titia van der Stelt, Vera Wisse

ISBN-10: 9789082700206

Taal: Nederlands

Bestands grootte: 1934 KB

OMSCHRIJVING

Pasta, eieren, eiwitpoeders, supplementen en shakes. Hoe zit het nu echt met sportvoeding en wat kun je het beste eten om het maximale uit je sportprestaties te halen? Een goed voedingspatroon is voor elke sporter belangrijk, bijvoorbeeld om maag- en darmklachten tijdens wedstrijden te voorkomen, het goede gewicht te bereiken om optimaal te presteren of in een bepaalde klasse mee te mogen doen. Met de juiste voeding kun je beter presteren, hongerklop voorkomen en sneller herstellen na je training of wedstrijd. In Eet als een atleet scheiden drie experts de zin van onzin en vertalen zij op toegankelijke wijze de wetenschap naar de praktijk, inclusief heerlijke sportrecepten én handige voorbeelddagmenu's. Tien personages vormen een uniek onderdeel in dit boek. Volg crossfitter Boaz, hockeyster Jill en vega-zwemster Feline in hoe zij zich op het gebied van voeding voorbereiden op trainingen en wedstrijden. Eet als een atleet is er voor elk type sporter, of je doel is om fit te blijven of om de top te bereiken. Welke sport je beoefent, hoe vaak je dat precies doet en welke leeftijd je hebt, maakt daarbij niet uit.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Pasta, eieren, eiwitpoeders, supplementen en shakes. Hoe zit het nu echt met sportvoeding en wat kun je het beste eten om het maximale uit je...

Vorige week verscheen het boek 'Eet als een atleet', geschreven door drie sportdiëtisten (Saraï Pannekoek, Vera Wisse en Titia van der Stelt).

Iwan Spekenbrink en Titia van der Stelt komen op dinsdagavond 26 juni vanaf 20.00 uur bij Boek- en Kantoorvakhandel Prins een lezing verzorgen 'Eet als een atleet'.

EET ALS EEN ATLEET

[Lees verder...](#)