

Trefwoorden: Het sportkookboek download gratis pdf, Het sportkookboek pdf gratis, Het sportkookboek lees online, Het sportkookboek torrent, Het sportkookboek epub gratis in het Nederlands, Het sportkookboek mobi compleet

Het sportkookboek PDF

Stephanie Scheirlynck



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



DOWNLOAD PDF

Schrijver: Stephanie Scheirlynck

ISBN-10: 9789401428835

Taal: Nederlands

Bestandsgrootte: 3610 KB

OMSCHRIJVING

Het meest volledige sportkookboek van de bekendste topsportdiëtiste Met de juiste eetgewoontes kun je je sportprestaties verbeteren. Voor sporters is het belangrijk om de juiste voedingsstoffen op het juiste moment binnen te krijgen. Zo halen ze het maximum uit hun trainingen en zorgen ze ervoor dat hun lichaam goed herstelt na een inspanning. Dit boek bevat een schat aan informatie voor zowel professionele als recreatieve sporters. In het eerste deel wordt uitgelegd wat voeding met je lichaam doet en waarom sporters bepaalde soorten voeding nodig hebben. Het tweede deel vertelt je exact wat je moet eten op rustdagen, rustige en intensieve trainingdagen, dagen met krachttraining en wedstrijddagen. Je krijgt voor elke dag originele en lekkere recepten.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Het sportkookboek. Het meest volledige sportkookboek van de bekendste topsportdiëtiste Met de juiste eetgewoontes kun je je sportprestaties verbeteren. Voor sporters ...

Het meest volledige sportkookboek van de bekendste topsportdiëtiste Met de juiste eetgewoontes kun je je sportprestaties verbeteren. Voor sporters is het belangrijk ...

Het Ultieme Sportkookboek is een dik boek vol tips en recepten voor topsporters. Speciaal afgestemd op rustige en intensieve trainingdagen. Een boekrecensie.

HET SPORTKOOKBOEK

[Lees verder...](#)