

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

Het sportkookboek voor krachtsport 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: 9789401443661

Taal: Nederlands

Bestandsgrootte: 3621 KB

OMSCHRIJVING

?Steeds meer mensen sporten en je voeding speelt een cruciale rol om goede resultaten te behalen. Bovendien verschilt je voedselbehoefte naargelang het soort sport dat je beoefent. Ben je een langeafstandsloper, zwemmer of een (recreatief) wielrenner? Speel je een team- of balsport, zoals voetbal of tennis? Of beoefen je een sport die heel wat kracht vergt (bv. fitness, sprinten of hoogspringen)? Elk type sport vraagt een ander type voeding. Wat eet je het beste op de verschillende trainingdagen (bv. duurtraining of krachttraining)? Wat kies je als ontbijt, tussendoortje en warme of koude maaltijd? Sportdiëtiste Stephanie Scheirlynck begeleidt in haar praktijk diverse top- en recreatieve sporters en stelt telkens verschillende, eenvoudige recepten voor.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Het sportkookboek voor krachtsport Met de juiste eetgewoontes kun je je sportprestaties verbeteren! Na het grote succes van Het Sportkookboek, ontwikkelde ...

krachtsport: artikels en hulpmiddelen voor krachttraining of het opbouwen van spiermassa en voor sporten ... Het ultieme sportkookboek en Het sportkookboek voor jongeren.

?Steeds meer mensen sporten en je voeding speelt een cruciale rol om goede resultaten te behalen. Bovendien verschilt je voedselbehoefte naargelang het soort sport ...

HET SPORTKOOKBOEK VOOR KRACHTSPORT

[Lees verder...](#)