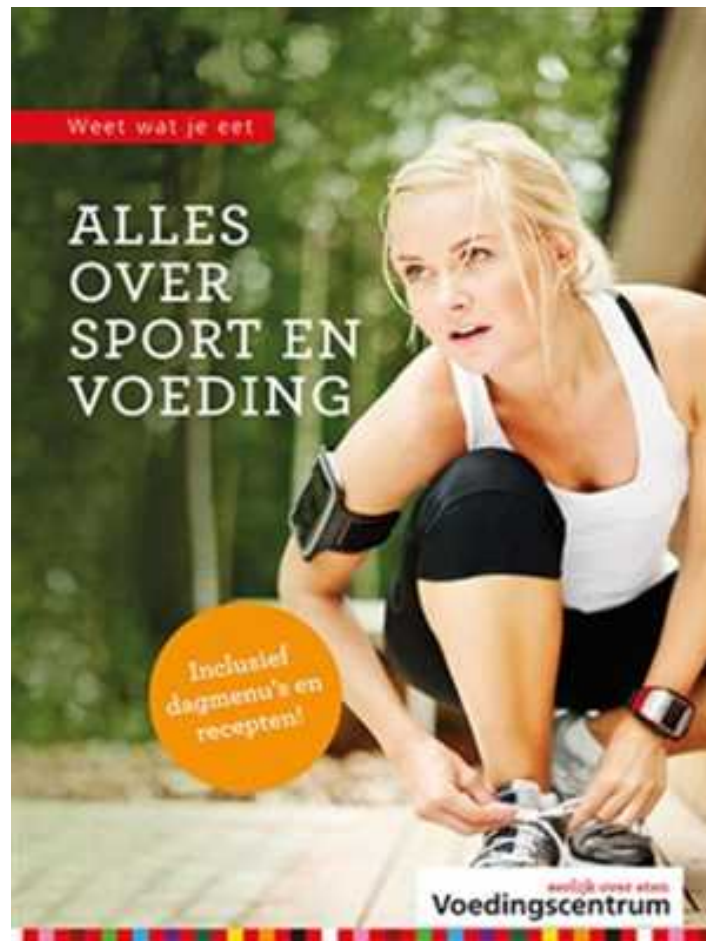


Trefwoorden: Weet wat je eet - Alles over sport en voeding download gratis pdf, Weet wat je eet - Alles over sport en voedingboek pdf gratis, Weet wat je eet - Alles over sport en voeding lees online, Weet wat je eet - Alles over sport en voeding torrent, Weet wat je eet - Alles over sport en voeding epub gratis in het Nederlands, Weet wat je eet - Alles over sport en voeding mobi compleet

Weet wat je eet - Alles over sport en voeding PDF

Stichting Voedingscentrum Nederland



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: Stichting Voedingscentrum Nederland
ISBN-10: 9789051770674
Taal: Nederlands
Bestandsgrootte: 2530 KB

OMSCHRIJVING

Dit boek geeft beginnende, ervaren en fanatieke sporters antwoord op prangende vragen over sport en voeding. Wat kun je het beste eten als je aan krachtsport, duursport of teamsport doet? Wat is het beste moment om te eten als je een training of wedstrijd hebt? En wat doe je tegen specifieke problemen, zoals 'hongerklomp'? In dit boek van het Voedingscentrum vind je nuttige achtergrondinformatie voor sporters over de energiebalans, spijsvertering en de zin en onzin van supplementen. De ontbijt- en lunchsuggesties, recepten en dagmenu's voor krachtsporters en duursporters zijn gebaseerd op de nieuwe Schijf van Vijf. Zo weet je zeker dat je een goede basis hebt om te sporten. Ook handig zijn de lijsten met koolhydraatrijke en eiwitrijke producten.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

ALLES OVER SPORT EN VOEDING usief s en en! www.voedingscentrum.nl Weet wat je eet Alles ove sport en voeding Alles over sport en voeding Dit boek geeft beginnende ...

Hoe stel je een gezonde voeding samen? Je bent wat je eet. ... Weet je wat het is en of kurkuma gezond is? ... welke voedingsstoffen je. Lees alles over gezond eten ...

Alles over sport en voeding - Weet wat je eet gebonden (gebonden), ISBN 9789051770520. Dit boek van het Voedingscentrum geeft beginnende, ervaren en fanatieke...

WEET WAT JE EET - ALLES OVER SPORT EN VOEDING

[Lees verder...](#)