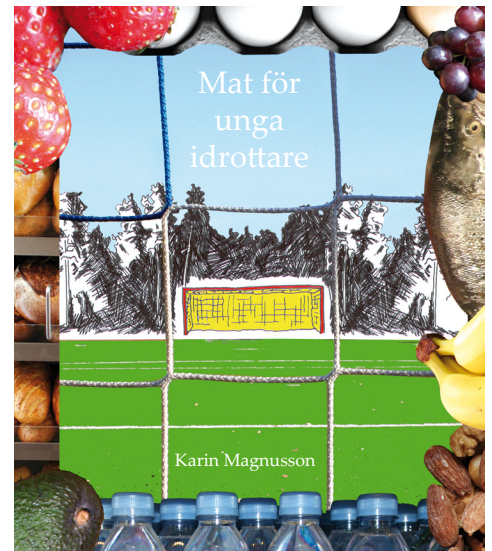


Mat för unga idrottare

Innehåller bananer protein? Vilken frukost är bäst? Behöver idrottare kosttillskott? Vad ska man äta till mellanmål före träningen? Vad ska ett återhämtningsmål bestå av?

Detta och mycket mer får du svar på i boken som lär unga idrottare vad de ska äta för att orka med långa dagar i skolan och många tuffa träningspass!

Boken omfattar 13 kapitel (93 sid) och är tänkt att kunna användas som studiematerial på gymnasier med idrottsinriktning, men också av tränare, ledare och föräldrar.



Ur innehållet:

- Näringslära – lite, men inte för mycket, om energi, kolhydrater, protein, vitaminer och vätska
- Frukost – den viktiga måltiden som lägger grunden för dagen
- Återhämtningsmål – den lilla måltiden som ska ätas direkt efter träningen
- Kosttillskott – är de nödvändiga och i så fall för vem?
- Recept – för den som varken har tid eller lust att laga mat - här handlar det om att "bygga" maten
- Vikten av sömn och vila
- "Kommer-du-ihåg"-frågor och praktiska uppgifter efter varje kapitel



Författare:

Karin Magnusson är dietist och jobbar sedan många år med kostutbildning för elitidrottare inom ishockey, fotboll, innebandy, bandy, handboll, längdskidåkning, friidrott m.m.

Pris

1-10 böcker 170 kr/st

11-30 böcker 150 kr/st

31-50 böcker 130 kr/st

över 51 böcker 110 kr/st

Priser inklusive moms, frakt tillkommer

Beställ på:

www.karinmagnusson.se

