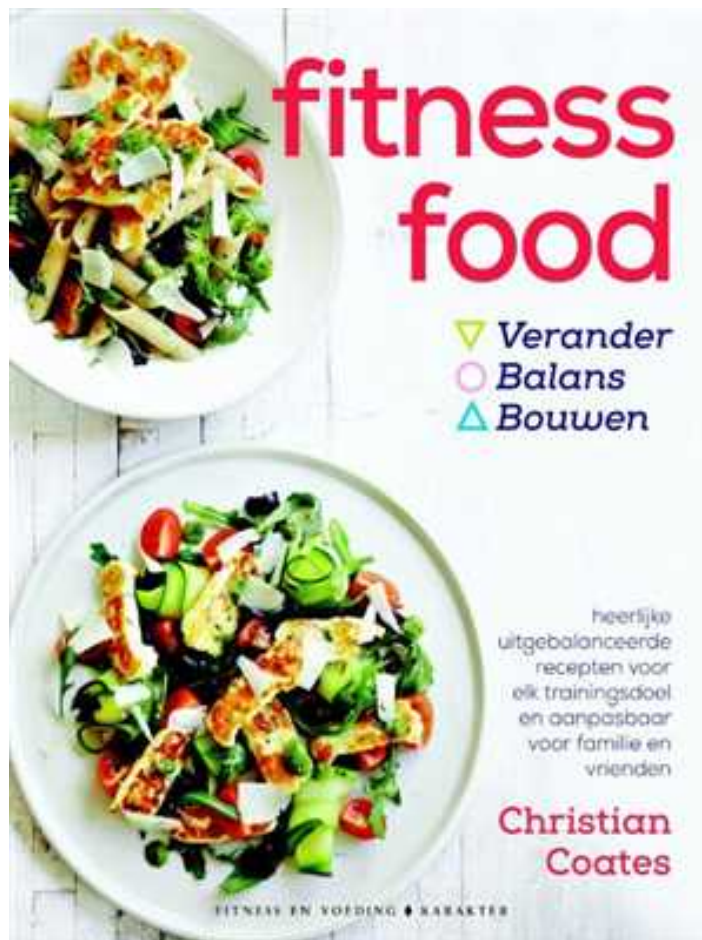


Fitnessfood PDF

Christian Coates



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: Christian Coates

ISBN-10: 9789045215747

Taal: Nederlands

Bestandsgrootte: 4763 KB

OMSCHRIJVING

Eten voor een uitgebalanceerd sportschema: voor ieder niveau en alle leeftijden De duidelijke en no-nonsense benadering van Fitnessfood, gecombineerd met up-to-date kennis op gebied van voeding, is de manier om nog meer uit je training te halen. Het boek biedt inzicht in het op maat maken van menu's voor mensen met verschillende sport- en fitnessdoelen. Immers: voor de opbouw van spieren moet je andere voedingsstoffen en andere hoeveelheden tot je nemen dan voor het stabiliseren van je gewicht of afvallen. De unieke opbouw van het boek, aangeduid met de termen Verander, Balans en Bouwen, helpt de gerechten eenvoudig aan te passen aan de individuele behoefte en het trainingsdoel. Elk recept kan op drie manieren worden gemaakt, waardoor het makkelijk is smakelijke maaltijden met familie en vrienden te eten zonder het eigen trainingsprogramma uit het oog te verliezen. Het boek bevat eenvoudig te volgen eetplannen die zijn ontworpen met specifieke doelen in gedachten: gewichtsverlies, duurzaamheid, spieropbouw of gewoon een gezonde levensstijl

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

1,857 Followers, 95 Following, 316 Posts - See Instagram photos and videos from Owner of Proteinlab Malaysia (@kevin_fitnessfood)

Fresh Fitness Food is London's number one bespoke daily meal delivery service. Powered by science, we create highly personalised meal plans which provide the ...

Take a look at our meal options! Please click here to view all macro information for our meals! Show Me Macros! Order before 6am Mon - Thurs & receive Next Day!

FITNESSFOOD

[Lees verder...](#)