

Forma kroppen och maximera din prestation 2



Författare: Nicklas Neuman, Jacob Gudiol
Förlag: NGruppen Förlag
ISBN: 9789176094396



[Forma kroppen och maximera din prestation 2.pdf](#)

[Forma kroppen och maximera din prestation 2.epub](#)

Forma kroppen och maximera din prestation 2 - om kost och träning på vetenskaplig grund ger dig en djupare teoretisk grund för hur kost och träning påverkar kroppen och hur du applicerar detta på dina egna mål. Vill du veta hur en deff eller en bulk går till? Vill du veta hur du ska lägga upp din träning för att nå maximal styrka, volym eller uthållighet? Eller är du intresserad av att veta hur du åstadkommer en sund och hållbar viktninskning? Då är det här boken för dig. Detta är den andra upplagan av storsäljaren Forma kroppen och maximera din prestation. Med djupa kunskaper i sina respektive ämnen beskriver författarna Nicklas Neuman och Jacob Gudiol hur du genom kost och träning formar din kropp oavsett om målet är ökad muskelmassa, rutor på magen eller ökad uthållighet. Det här är ingen bantningsbok. Du får istället veta hur du reglerar din vikt genom kost och träning, och hur du behåller eller ökar din styrka, muskelmassa eller uthållighet samtidigt som du minskar ditt kroppsfett. Detta hittar du i kapitlet om viktninskning och deff. Det finns också ett helt eget kapitel om bulk för dig som istället vill upp i vikt och öka din muskelmassa. För både deff och bulk finns konkreta förslag på kost- och träningsupplägg. Boken tar upp hur energi och näring i kost och kosttillskott påverkar ämnesomsättningen. Du får veta varför vissa har så mycket lättare än andra att behålla eller nå sin önskade vikt, varför vi reagerar olika på kost och träning och vad du kan äta och hur du kan träna för att få resultat. Här får du en grundlig genomgång av konditionsträning, styrketräning och stretching. Hur tränar elitidrottare inom konditionsträning? Hur många set behöver du utföra när du styrketränar? Hur fungerar

stretching och hur mycket rörlighet behöver du för att kunna prestera? Författarna ger dig en teoretisk och evidensbaserad plattform för att själv förstå vad du behöver införa i din kost, träning och vardag för att nå dina mål. Är du ute efter litteratur som inte bara påstår sig ha en enkel lösning på ett komplext ämne, utan istället återger vetenskap, forskning och erfarenhet och översätter den till praktiska upplägg så är Forma kroppen och maximera din prestation boken för dig.

En av de mest populära böckerna i Sverige kring träningslära och kost har nu kommit ut i en andra upplaga. Hem; Podcasts. Ett annat populärt sätt att köpa BCAA-tillskott i kapsel- eller tablettform.

2. BCAA-kapslar och BCAA-tabletter. Om du är säker redan nu på att du ska köpa boken hittar du information om hur du gör det här. BCAA-kapslar och BCAA-tabletter. Om du är säker redan nu på att du ska köpa boken hittar du information om hur du gör det här. Forma Kroppen och maximera din prestation 2.

Jacob och Nicklas har tillsammans skrivit en bok med titeln Forma Kroppen och maximera din prestation. Jacob har även på egen hand gett ut boken Skitmat som du kan läsa mer om här. Augusti och början på september har varit en bra tid med mycket nya medlemmar på mitt gym Xplore Fitness. 2. Du kan läsa mer om den boken här. 2. Forma Kroppen och maximera din prestation 2 Inläggen kommer inte så tätt nu för tiden. En av de mest populära böckerna i Sverige kring träningslära och kost har nu kommit ut i en andra upplaga. Inläggen kommer inte så tätt nu för tiden. I allmänhet är dessa produkter är inte lika vanliga som BCAA-pulver på grund av att du för att få den nödvändiga dosen av BCAA måste du ta en hel del piller och matsmältningstiden är i allmänhet långsammare än med. Jacob och Nicklas har tillsammans skrivit en bok med titeln Forma Kroppen och maximera din prestation.