

# Maten bakom resultaten : motivation, kunskap, recept

---



**Författare:** Linda Bakkman

**Antal sidor:** 218

**Förlag:** Norstedts

**Utgiven:** September, 2017

**LADDA NER**

**LÄSA**

## Description:

Sverige idrottar som aldrig förr. Det vardagliga motionerandet ökar och startplatserna till Vasaloppet och Vätternrundan säljer slut på nolltid. De flesta idrottare inser kostens betydelse för en snabbare, starkare och mer explosiv kropp, men många saknar verktyg för vad, när och hur mycket de bör äta. Linda Bakkman, kostrådgivare på Sveriges Olympiska Kommitté, presenterar här den senaste forskningen om hur vi ska äta för att få ut maximal effekt av vår träning. Pedagogiskt och lättillgängligt beskriver hon idrottarens näringsmässiga utmaningar. Teorin varvas med inspirerande recept och tips på vad du kan ta med i träningsväskan. Här finns de viktiga uppladdnings- och återhämningsmålen, näringsberäknade luncher och kreativa tips. Det här är kokboken för en aktiv livsstil, ett liv i spåret, i hallen, på gymmet eller planen. Oavsett om du siktar på världstopp, just anmält dig till ditt första Maraton eller behöver få din hårt tränande tonåring att äta mer - här är maten bakom resultaten.