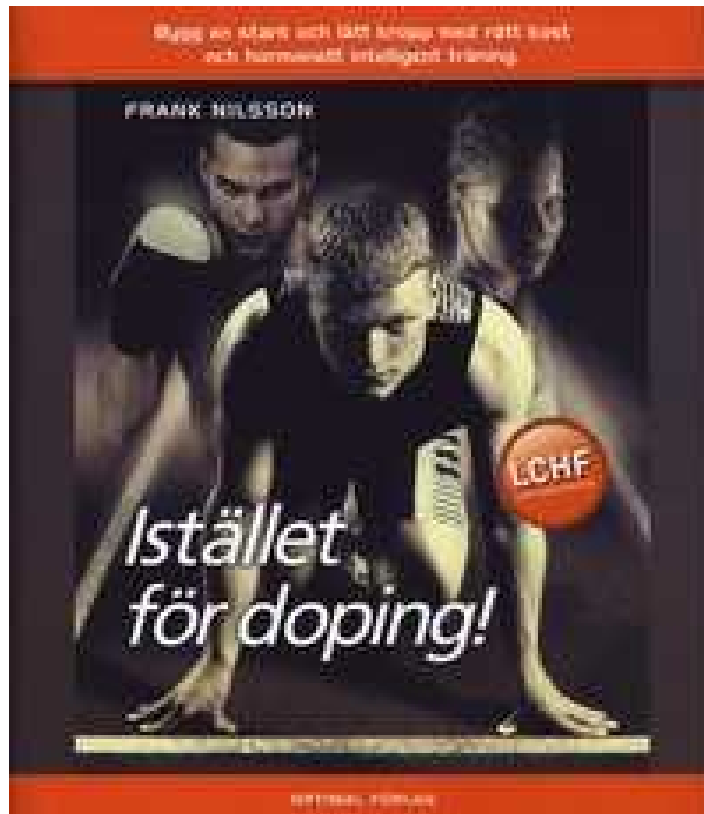


Tags: Istället för doping - Bygg en stark och lätt kropp med rätt kost och hormon MOBI download; Istället för doping - Bygg en stark och lätt kropp med rätt kost och hormon las online bok; Istället för doping - Bygg en stark och lätt kropp med rätt kost och hormon e-bok apple; Istället för doping - Bygg en stark och lätt kropp med rätt kost och hormon ladda ner pdf e-bok; Istället för doping - Bygg en stark och lätt kropp med rätt kost och hormon epub books download; Istället för doping - Bygg en stark och lätt kropp med rätt kost och hormon bok pdf svenska

Istället för doping - Bygg en stark och lätt kropp med rätt kost och hormon PDF E-BOK

Stig Bengmark



Författare: Stig Bengmark
ISBN-10: 9789172411753
Språk: Svenska
Filstorlek: 2463 KB

BESKRIVNING

Rätt kost och hormonellt intelligent träningen oslagbar kombination! Den av svenska fysiologer på 1960-talet introducerade kolhydratladdningen har visat sig otillräcklig för dagens krävande idrottsprestationer. Den leder dessutom till allvarliga sjukdomstillstånd både hos idrottare och hos alla andra. Inom elitidrotten avbryts träningen varje säsong av prestationsnedsättande sjukdomsperioder och inflammatoriska tillstånd. Lösningen har för många blivit förbjudna preparatdoping. Fusket solkar idrottens rykte och leder till svåra sjukdomstillstånd! Jägarkosten, den kost vi är anpassade för (kallas också LCHF, Low Carb High Fat) innebär nya möjligheter. Den gör inte bara vanligt folk friska och smala, utan den ger också den moderna idrottaren en järnhälsa, som tillsammans med en normalisering av hormonsystemet med höjda nivåer av testosteron och tillväxthormon, också ger en rejäl höjning av prestationsförmågan! Boken kombinerar jägarkosten med hormonellt intelligent träning. "Är du ett fan av lågkolhydratkost bör du kasta ett öga på Frank Nilssons Istället för doping!" Body Magazine "Bör läsas om och om igen." Radio Högsby OS guld 2010 till Björn Ferry "Björn Ferry började med LCHF i månadsskiftet juli/augusti (2009) efter att ha läst Frank Nilssons bok "Istället för doping!" flera gånger. Författaren Frank Nilsson är lärare i naturvetenskapliga ämnen på gymnasienivå. Han arbetar sedan fem år tillbaka med kost- och hälsofrågor. Frank föreläser i föreningar, på företag och förvaltningar om jägarkost, animalisk högfettkost, vår ursprungliga föda. Denna kost har han ätit i sju år och gick redan det första året ned 10 kg med kraftigt förbättrade värden.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Istället för doping - Bygg en stark och lätt kropp med rätt kost och ...

... textgenomlysning med grammatiska redskap 4. istället för doping - bygg en stark och lätt kropp med rätt kost och hormon 5. förskolechefen 2 uppl. : en viktig ...

6 Tips För Att Bygga Stora Biceps Effektivt - Mathias Zachau

Igår fick jag hem en riktigt bra och intressant bok. Istället för doping - Bygg en stark och lätt kropp med rätt kost och hormonellt intelligent träning av ...

Istället för doping - Bygg en stark och lätt kropp med rätt kost och hormon

Det börjar nu att lacka mot Jul och därför nu ... Bygg en stark och lätt kropp med rätt kost ... efter att ha läst Frank Nilssons bok "Istället för doping ...

Istället för doping - Bygg en stark och lätt kropp med rätt kost och hormon

LÄS MER