



Cutting Weight: Naukowy Przewodnik do Efektywnego Zrzucania Wagi w Sportach Walki

Indeks: 751874 Producent: Sigma Nutrition Publishing

Cena: 349.85 zł

Opis

Making Weight: The Ultimate Science Based Guide to Cutting Weight for Combat Sports

Producent: Sigma Nutrition Publishing

Odkryj tajniki efektywnego zrzucania wagi dla sportów walki dzięki przewodnikowi naukowemu Making Weight. Ta kompleksowa publikacja oferuje najnowsze i najbardziej rzetelne informacje na temat cięcia wagi, abyś mógł osiągnąć optymalną formę przed zawodami. Wnioskuje z naukowych dowodów, dostosowuj dietę i trening do swoich potrzeb, i wejdź na kolejny poziom w sporcie.

Autorzy Jordan Sullivan i Danny Lennon przybliżają Ci proces zrzucania wagi w sportach walki, korzystając z wiedzy z zakresu dietetyki i żywienia. Zapoznaj się z praktycznymi poradami dotyczącymi odżywiania, treningu i strategii zrzucania wagi, aby osiągnąć optymalną wagę przed walką. Dzięki tej książce zdobędziesz solidną wiedzę, która pomoże Ci osiągnąć sukces w każdym pojedynku.

Zanurz się w świat wyczynowego sportu dzięki książce Making Weight. Odkryj, jak krojenie wagi może poprawić Twoje osiągnięcia sportowe i zdobyj przewagę nad przeciwnikami. Nie czekaj, sięgnij po ten przewodnik naukowy i przygotuj się do osiągnięcia doskonałej kondycji fizycznej w sportach walki.

- **temat:** HEALTH & FITNESS / Diet & Nutrition / Nutrition, Health & Fitness/Diet & Nutrition - Nutrition, Health, Fitness & Nutrition / Diets & Weight Loss / Other Diet Books, Health, Fitness & Nutrition / Nutrition / General Nutrition, SPORTS & RECREATION / Boxing, Sports & Outdoors / Individual Sports / Mixed Martial Arts, Sports & Recreation/Boxing, __, __, __, HEALTH & FITNESS / Diet & Nutrition / Nutrition, HEALTH & FITNESS, Diet & Nutrition, Nutrition, mma weight cut; weight cut; weight cutting, Diät, Boxing, Dietetics & nutrition, Diets & dieting, Dietetics and nutrition, Diets and dieting, nutrition, Diät
- **wiążący:** paperback
- **język:** english, english, english
- **waga przedmiotu:** 612 grams
- **strony:** 353
- **słowo kluczowe tematu:** bjj diet, cutting weight, cutting weight for MMA, how to cut weight, mma diet, mma nutrition, mma weight cut; weight cut; weight cutting, mma weight cut; weight cut; weight cutting; cutting weight; cutting weight for mma; cutting weight for bjj; cutting weight for boxing; bjj nutrition; bjj diet; mma diet; mma nutrition; ufc diet; ufc weight cut; ufc cutting weight; adesanya diet; volkanovski diet; adesanya weight cut; volkanovski weight cut; combat sports nutrition; fight dietitian; fight dietician; jordan sullivan book; danny lennon weight cut, weight cutting
- **kod podmiotu:** MBNH3, VFMD, VFMD, HEA017000, HEA017000, NON000000, NON000000, SPO008000, NON000000, SPO008000, HEA017000, HEA006000, SPO027000, WSTB, MBNH3, VFMD
- **grupa docelowa:** General/trade

- **Liczba przedmiotów:** 1
- **waga opakowania przedmiotu:** 0.67 kilograms
- **producent:** Sigma Nutrition Publishing
- **zewnętrznie przypisany identyfikator produktu:** 9781739408909, 09781739408909
- **autor:** Sullivan, Jordan, Lennon, Danny
- **zalecane węzły przeglądania:** 27344511031
- **gatunek muzyczny:** HEALTH & FITNESS, Diet & Nutrition, Nutrition, Diät
- **Data publikacji:** 2023-08-17T00:00:01Z
- **maksymalny wiek zainteresowania czytaniem:** 18 years
- **minimalny wiek zainteresowania czytaniem:** 16 years
- **nazwa przedmiotu:** Making Weight: The Ultimate Science Based Guide to Cutting Weight for Combat Sports
- **data premiery:** 2023-08-17T00:00:01Z
- **data uruchomienia strony produktu:** 2023-02-14T00:00:01Z

Parametry

Producent	Sigma Nutrition Publishing
Język	angielski
Waga produktu	612 gramów
Strony	353
Data publikacji	2023-08-17