



Piramida Mocy i Siła: Kompleksowy Przewodnik Żywieniowy

Indeks: 782658 Producent: Independently published

Cena: 194.68 zł

Opis

The Muscle and Strength Pyramid: Nutrition

Producent: Independently published

Odkryj tajemnice efektywnego odżywiania z książką „Piramida Siły i Masy Mięśniowej: Odżywianie”. Ta publikacja, autorstwa Erica Russella Helmsa, Andy'ego Morgana i Andrei Marie Valdez, to doskonałe źródło wiedzy na temat żywienia w kontekście budowania masy mięśniowej i siły. Przeanalizuj 272 strony pełne informacji na temat bodybuildingu, dietetyki, fizjologii mięśniowej i wiele więcej.

Przygotuj się na transformację dzięki praktycznym poradom dotyczącym planowania posiłków, suplementacji i utrzymania odpowiedniego bilansu kalorycznego. Autorzy przedstawiają kompleksowe podejście do żywienia, które pomoże Ci osiągnąć zamierzone cele treningowe. Poznaj tajniki zdrowego odżywiania dla uzyskania wymarzonej sylwetki i poprawy wydolności fizycznej.

Rozbuduj swoją wiedzę na temat odżywiania sportowego i zacznij działać na rzecz lepszej kondycji. „Piramida Siły i Masy Mięśniowej: Odżywianie” to must-have dla wszystkich pasjonatów treningów siłowych i dbania o odpowiednie żywienie. Podążaj za wskazówkami ekspertów i osiągnij nowy poziom swoich osiągnięć sportowych.

- **temat:** Health & Fitness / Diet & Nutrition / Diets, Health & Fitness / Diet & Nutrition / Nutrition
- **wiążący:** paperback
- **język:** english, english, english
- **waga przedmiotu:** 100 grams
- **strony:** 272
- **słowo kluczowe tematu:** Bodybuilding, Coaching, Diet, Muscle, Nutrition, Physique, Powerlifting
- **kod podmiotu:** HEA006000, HEA017000
- **waga opakowania przedmiotu:** 0.729 kilograms
- **producent:** Independently published
- **zewnętrznie przypisany identyfikator produktu:** 9781090912183, 09781090912183
- **autor:** Helms, Eric Russell, Morgan, Andy, Valdez, Andrea Marie
- **Data publikacji:** 2019-03-24T00:00:01Z
- **numer wydania:** 2
- **nazwa przedmiotu:** The Muscle and Strength Pyramid: Nutrition
- **data premiery:** 2019-03-24T00:00:01Z
- **data uruchomienia strony produktu:** 2019-09-12T20:17:26.088Z

Parametry

Autorzy	Eric Russell Helms, Andy Morgan, Andrea Marie Valdez
Liczba stron	272
Rok wydania	2019
Kategoria	Zdrowie, fitness i odżywianie
Typ książki	papierowa
Język	polski