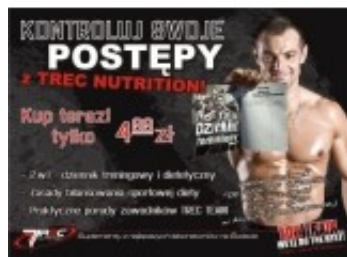


Link do produktu: <https://www.champions-supleshop.pl/trec-dziennik-treningowy-p-674.html>



TREC Dziennik treningowy

Opis produktu

Uwaga! Opis produktu pochodzi zazwyczaj z oficjalnej strony producenta lub od dystrybutora danej marki na Polskę. Jeżeli potrzebujesz większej ilości informacji przed zakupem,

skontaktuj się bezpośrednio ze sklepem. Każdemu klientowi po zakupie przysługuje prawo do bezpłatnego indywidualnego doboru dawkowania. Dostępna jest również opcja

bezpłatnego przed zakupowego doboru produktów w zależności od oczekiwanego rezultatu.

KONTROLUJ SWOJE POSTĘPY TRENINGOWE Z TREC NUTRITION!

- 2 w 1 - dziennik treningowy i dietetyczny
- Zasady bilansowania sportowej diety
- Praktyczne porady zawodników TREC TEAM
- Poręczny format - A5

Spis treści:

- Źródła białka w twojej diecie.
- Tłuszcze w twojej diecie.
- Zawartość węglowodanów w popularnych produktach spożywczych.
- Zasady układania indywidualnego planu żywieniowego.
- Dawid Geler.
- Uzupełnić białko w diecie.
- Kreatyna. Przez siłę do dużych mięśni.
- Gdy brakuje ochoty na trening.
- Tomasz Lech.
- Podstawowa zasada. Regularne posiłki.
- Żelazne zasady regeneracji potreningowej.
- Przemysław Żokowski.
- Jak uzyskać wysokiej jakości wyrzeźbione mięśnie.
- Sen kulturysty.
- Przechytrzyć katabolizm.
- Adam Jabłoński.

Oprawa szyta: miękka foliowana, 108 str., Wymiary: 148 x 210 mm.