



Optymalna dieta dla biegaczy

Jedz zdrowo i biegnij po sukces

Biegaj lekko z nową dietą!

- » ABC diety biegacza, czyli jak radzić sobie z głodem, zachciankami i ze zmęczeniem
- » Rozsądne odżywianie, czyli jak jeść, by dostarczyć organizmowi energii i pomóc w regeneracji
- » Ten uparty tłuszcz, czyli jak bieganie i dieta pomagają pozbyć się nadmiaru zapasowego paliwa



*Dalsza część książki dostępna w wersji
pełnej.*

