

Sportovní výživa do kapsy nejen pro fitness a kulturistiku



[Ivan Mach](#)

Sportovní výživa do kapsy nejen pro fitness a kulturistiku - Ivan Mach ke stažení PDF
Stručné základy sportovní výživy
Nutriční hodnoty základních potravin
Kompas základních vitaminů a minerálních látek
Maso v kulturistice a fitness, nutriční hodnoty
Základní suplementy užívané ve fitness a kulturistice
Proteinové doplňky stravy
Biochemické vyšetření krve
Stanovení tělesně-nutriční anamnézy a jídelníčku sporto

