

OLLI ILANDER

NUOREN URHEILIJAN RAVITSEMUS

– eväät energiseen elämään



OLLI ILANDER

NUOREN URHEILIJAN RAVITSEMUS

– Eväät energiseen elämään



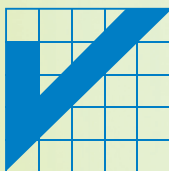
ISBN 978-951-9147-61-1

KIRJASSA ON MM.

- yli 300 sivua
- upea nelivärikuvitus
- lähes 80 ruokaohjetta
- 100 vinkkiä ravitsemukseen
- kysymys-vastaus teemasivuja

PÄÄSISÄLTÖ:

- Johdanto
- Ruoan merkitys nuorelle urheilijalle
- Kasvu, kehitys, ravinto ja liikunta
- Ruokavalion koostamisen perusasiat
- Nuoren urheilijan ruokapaletti
- Urheilija ruokakaupassa
- Ateriarytmi ja hyvä syöminen käytännössä
- Syöminen ja juominen kilpailujen yhteydessä
- Ravitsemuksen erityiskysymykset
- Ruoanvalmistus käytännössä



VK-Kustannus Oy
Paasikivenkatu 2 a
15110 LAHTI

Tilauspalvelu:
Puh. (03) 468 9100
Fax (03) 468 9123

tilaus@vk-kustannus.com
www.vk-kustannus.com

Uusi Nuoren urheilijan ravitsemus-kirja tulee tarpeeseen. Nuorten urheilijoiden, heidän vanhempiansa ja valmentajien tueksi saadaan nyt kattava teos tämän ajan tietoa muun harjoittelun tueksi. Oikea ravitsemus tukee nuorta urheilijaa jaksamaan koulussa, saleissa ja kentillä harjoittelun ja arjen keskellä.

Suomen Valmentajat ry tekee yhteistyötä VK-Kustannuksen kanssa. Suosittelemme kirjaa kaikille lasten ja nuorten urheilijoiden vanhemmille, ohjaajille ja valmentajille päivittäisen valmennuksen ja harjoittelun tueksi.

Suomen Valmentajat ry, Pekka Potinkara, toiminnanjohtaja

