



Aalborg Sportshøjskole er nu klar med sin anden bogudgivelse

Aalborg Sportshøjskole er nu klar, med opfølgeren til succes bogen "Mad til muskler". Denne gang med 2 bøger i én: Træning til muskler og Mere mad til muskler. Træning til muskler er en bog med gode råd og anvisninger til styrketræning og fysisk træning for både mænd og kvinder, og Mere mad til muskler er en bog med opskrifter med højt proteinindhold.

Styrketræning er blevet en folkesport. Derfor vil bogen: "Træning til muskler" tage én med helt fra begyndelse med hjælp til øvelsesvalg, udførelse og træningsplanlægning. Øvelserne i bogen kan udføres i et almindeligt træningscenter, og hver øvelse beskrives grundigt i tekst og billeder. Indimellem de praktiske afsnit er der afsnit af mere teoretisk karakter, som f.eks. proteiner, kulhydrater, fedt, vitaminer og mineraler, energi, restitution m.m. Derimod giver bogen Mere mad til muskler en række forslag til proteinholdige retter til alle dagens måltider, som er nemme af lave.

Derfor skal der også lyde et højt og rungende; JA! Der er behov for en kombinerende styrketrænings- og opskriftsbog der beskriver teorien, øvelserne og træningsplanlægning til egentlige kostråd og opskrifter. De 2 bøger er altså en kombination af en teoretisk tilgang til ernæring og især protein, og en samling af opskrifter med et højt proteinindhold, der vil tilgodese de særlige krav, som en deltagelse i styrketræning stiller til kosten.

Begge bøger er udgivet af Aalborg Sportshøjskole og skolens køkken står bag opskrifterne. Bøgerne henvender sig til nybegynderen og til den mere erfarende udøver, men bøgerne vil også kunne bruges af trænere og underviser indenfor styrketræning og fysisk træning.

www.sportshojskolen.dk/træningtilmuskler

Yderligere oplysninger:

PR- og marketingchef, Henrik Jespersgaard, 24 25 36 30, henrik@sportshojskolen.dk

Medsendt 5 billeder