Fitness výživa

Žádný jiný výživový program vám nepomůže tak snadno získat svalovou hmotu a redukovat přebytečný tuk jako program Power Eating od Susan Kleiner. Je určen všem sportovcům silových disciplín, vyznavačům fitness, výživovým poradcům a trenérům. Autorka vychází z nejnovějších vědeckých poznatků o výživě a na základě svých odborných znalostí a osobních zkušeností připravila výživová doporučení a dietní plány zaměřené na udržovací trénink, budování svalové hmoty, spalování tuku a rýsování. Pod jejím vedením již tisíce sportovců dosáhlo svého cíle, bezpečně a legálně, bez pomoci nepovolených prostředků. Součástí knihy jsou i konkrétní jídelníčky a inspirativní recepty s přesným množstvím kalorií a obsahem sacharidů, proteinů, tuku a vlákniny v jedné porci.