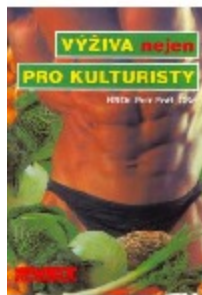


# Výživa (nejen) pro kulturisty



[Petr Fořt](#)

Výživa (nejen) pro kulturisty - Petr Fořt ke stažení PDF První kniha ze série publikací o výživě pro sportovce nejen vrcholové ale i rekreační, která by neměla chybět v knihovničce žádného sportovce. Dozvíte se základní informace o zpracování a využití jednotlivých živin v zaživacím traktu, ukládání tuků, odhalíte zdroje bílkovin, nahlédnete detailněji na vitaminy a minerály, pouč

