

Dieta nartorolkarza

Autor: Zbig - 04/25/2016 17:33

Witajcie!

Nie wiem, czy był już poruszany temat odrzywania się nartorolkarzy i rolkarzy terenowych.

Jeśli znacie jakiś ciekawe diety, które pomagają w dobry sposób funkcjonować organizmowi podczas treningu i po, to chętnie poczytam.

=====

Odp: Dieta nartorolkarza

Autor: Zbig - 04/29/2016 19:33

Znalazłem w internecie, temat odnośnie diety co prawda biegaczy, ale my też biegamy, a nawet jeździmy.

Są ciekawe propozycje, dobrej diety przed i po treningu.

Można wejść na stronę, dieta biegacza Polska biega.

A jeśli chodzi o moją silną wolę to mam, bo dzisiaj nie zjadłem ani grama słodczy, chyba że ukryte były w bananach 🍌

=====