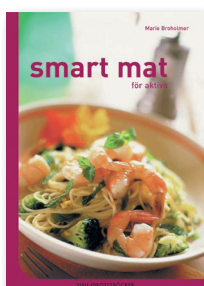


IDROTTSBÖCKER

Tips på böcker inom kost, idrott och fysisk aktivitet

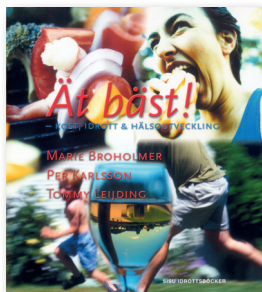
Väl sammansatt mat och dryck är en förutsättning för optimal träningseffekt, bra idrottsprestationer och god hälsa. Här är några böcker som stimulerar till goda matvanor och ger dig mer kunskap inom området. På SISU Idrottsutbildarnas hemsida finns också pedagogiska stöd för dig som är utbildare.



SMART MAT FÖR AKTIVA

Man kan överleva på ensidig kost, men vill man ge kropp och själ optimala förutsättningar så krävs det lite mer ansträngning. *Smart mat för aktiva* är ett häfte för dig som vill ha råd och tips om hur du, med enkla medel, kan äta så bra som möjligt. Du får kunskap, tips och idéer om mat och dryck så att du själv kan göra bra val för optimal hälsa och välbefinnande och få ut mer av din träning.

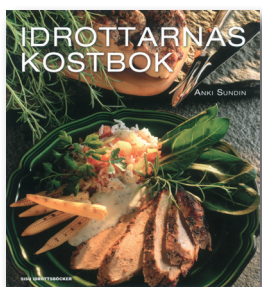
ART NR: 3070



ÄT BÄST!

Ät bäst! är en kostbok som riktar sig till tränare, hälsoutvecklare och aktiva. Kosten är en av många delar som har betydelse för hur vi mår och presterar. Det handlar om att kombinera många bra faktorer, som allsidig mat och lagom doser träning och återhämtning, och på så sätt nå bästa effekt. Boken kan med fördel användas som en uppslagsbok, där du med frågorna som bas kan orientera dig kring ämnen du tycker är intressanta.

ART NR: 1141



IDROTTERNAS KOSTBOK

Idrottarnas kostbok är perfekt för dig som vill förbättra dina kunskaper inom området kost och sedan kunna praktisera dem i vardagen, oavsett om du tränar själv, är tränare, har barn som idrottar eller om du arbetar med idrott. Boken täcker många delar inom ämnet kost och idrott. Den innehåller allt från praktiska vardagstips om hur du som idrottare ska tänka och äta för att kunna prestera bättre under såväl träning som tävling, till bra och enkla favoritrecept som lätt kan användas i vardagen.

ART NR: 1275

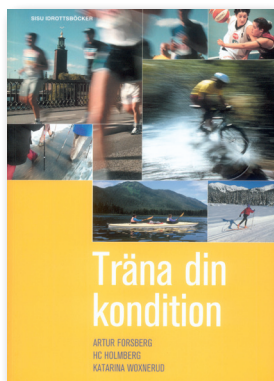
PEDAGOGISKA STÖD

På www.sisuidrottsutbildarna.se finns bland annat en lärgruppsplan som utgår från *Idrottarnas kostbok* och är uppdelad på fem sammankomster. Du kan även se föreläsningen "Idrottens skafferi" med Anki Sundin på webb-tv. Föreläsningen behandlar den nya kostpolicyen men även fakta och tips kring energiintag, återhämtning och kostplanering tas upp. På hemsidan hittar du också RF:s kostpolicy som har till syfte att stödja förbund och föreningar att skapa goda kostvanor.



Idrott och fysisk aktivitet

Fysisk träning förebygger livsstilsrelaterade sjukdomar och upprätthåller en god livskvalitet. Genom en omfattande verksamhet och engagerade ledare bidrar idrottsrörelsen till en god folkhälsa och välfärdsutveckling. Här är några tips på böcker till dig som är ledare, och några enklare häften till de aktiva.



TRÄNA DIN KONDITION

Hur kommer jag igång? Hur mycket kan jag "ta i"? Vad händer med min kropp? Hur får jag nya impulser för att förbättra mina resultat? Dessa frågeställningar om kondition får du svar på i boken *Träna din kondition*. Dessutom får du förklaringar på fysiologiska samband som ger dig större möjligheter att planera och utvärdera din eller andras träning rätt. Det blir helt enkelt roligare att motionera och träna!

ART NR: 1165



EFFEKTER AV FYSISK TRÄNING
ART NR: 1253



MOTIVATION FÖR MOTION

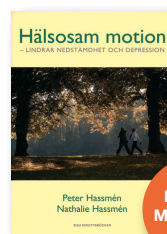
Boken beskriver ett effektivt tillvägagångssätt för att uppmuntra och hjälpa människor att starta och upprätthålla regelbundna motionsvanor, samt hur beteendeförändring kan underlättas. Läsaren blir stimulerad att ta sig an den viktiga utmaningen med entusiasm, och även att hjälpa andra, och sig själv, mot en bättre framtid. Häftet fungerar som stöd och hjälp för dig som vill jobba med livsstilsförändringar individuellt eller i grupp.

Handledning ART NR: 3077

Deltagarhäfte ART NR: 3092



HÄLSA & HÄLSOPROMOTION
ART NR: 3122



HÄLSOSAM MOTION
ART NR: 1236

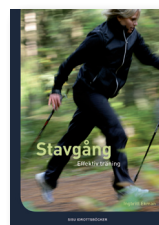
Träningshäften och dvd:er för de aktiva



TRÄNA RÖRLIGHET, HÄFTE & DVD
ART NR: 1283



TRÄNA MED BALANSBOLL OCH BALANSPLATTA, HÄFTE & DVD
ART NR: 1282



STAVGÅNG - EFFEKTIV TRÄNING
ART NR: 9024



60+ MOTIONERA SOM SENIOR
ART NR: 9001

BESTÄLLNINGAR: SISU Idrottsböcker | www.idrottsbokhandeln.se
Tel: 040-660 66 67 | Fax: 040-660 66 70 | info@sisuidrottsbocker.se
Alla priser inkluderar moms. Postens portokostnad tillkommer.

SISU
Idrottsböcker