

ÄT SOM OSCAR PT

Hej det är jag som är Oscar PT!

Jag har arbetat som personlig tränare i över tjugo år, med allt från att förtäla professionella atleter till att hjälpa personer med rehabilitering eller skador. Under de här åren har jag utvecklat genom att ständigt förbättra mig och ta del av senaste forskning. Jag har tagit mig framåt och uppåt genom hård träning, nyfikenhet, driven av en vilja att alltid lära mig mer. Oavsett träningsnivån hos de kunder jag möter är oftast kostens den del som är svårast att få till. Det kan kännas beträgande och tidskrävande att hitta balans för måltagat varje dag, men så ska det inte behöva vara. Mat ska vara lätt att laga och god att äta. I den här boken förklarar jag varför du skall äta på ett visst sätt. Jag delar också med mig av mina favoritrecept för dagens alla måltider.



Den här boken innehåller ingen diet utan en livsstil. Den är till för att göra det så enkelt som möjligt för dig i din vardag.



ÄT SOM OSCAR PT - OSCAR Ö TURGUT

ÄT SOM OSCAR PT



OSCAR Ö TURGUT