

トレーニングでも
食べることも

練習中は何を食べたらいいの？

バテないカラダになるには？

スポーツをがんばる子どものための
お悩み解決 レシピ満載！

ロンドンオリンピック 競泳
銅メダリスト

寺川 綾さんもおすすめ！



A BS朝日「アスリート・インフィニティ」書籍化

スポーツをがんばる子どものお悩み解決レシピ

**ジュニアアスリート
キッチン**

定価 [本体 1,400 円 + 税]