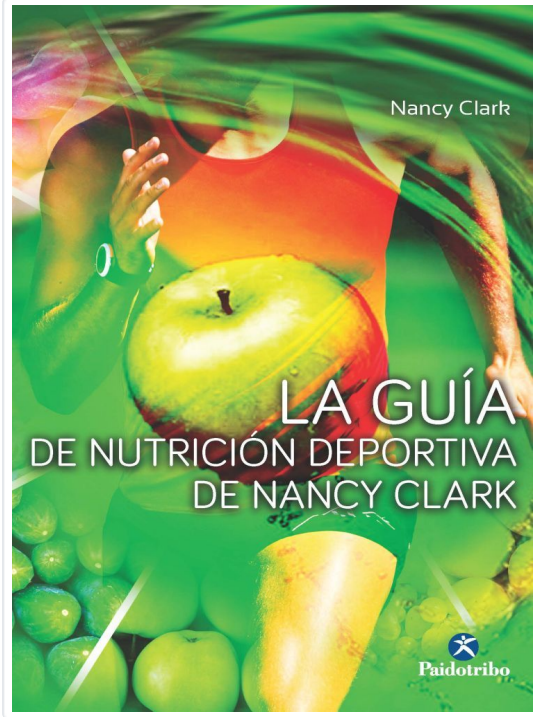
clark, nancy

# Guía de nutrición deportiva de Nancy Clark, LA

La guía de nutrición deportiva de Nancy Clark, dirigida tanto al deportista de elite como a la persona que realiza actividad física de forma esporádica pero desea alimentarse correctamente, proporciona soluciones prácticas para comer y sentirse bien, controlar el peso, disponer de energía durante toda la jornada y disfrutar con la comida aunque se lleve un estilo de vida estresante.

El libro incluye recetas de platos sabrosos y saludables, fáciles y rápidos de preparar con los que lograrás obtener el máximo beneficio de los alimentos y llevar a cabo una dieta sana y adecuada.




| | |
|---|---|
| **Editorial** | Paidotribo |
| **Col·lecció** | Nutrición |
| **Enquadernació** | Tapa blanda o rústica |
| **Pàgines** | 960 |
| **Mida** | 215x150x mm. |
| **Pes** | 960 |
| **Idioma** | Español |
| **Tema** | Deportes |
| **EAN** | 9788499105680 |
| **PVP** | 56,50 € |
| **PVP sense IVA** | 54,33 € |

9788499105680